



VEGAN LINZEN BURGER

Vorbereidingstijd: 15 minuten | Totale tijd: 40 minuten | Porties: 10

Ingrediënten:

- 1 kg hele rode linzen, gekookt
- 70 gr in blokjes gesneden, droog geroosterde zoete aardappel
- 65 gr bloem
- 500 gr bruine champignons, geroosterd en gehakt
- 70 gr miso-pasta
- 1 tl gerookte paprika poeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl zwarte peper, fijngemalen
- 70 gr knoflookpasta
- 2 el citroensap

Bereiding:

1. Mix de linzen, zoete aardappel en bloem met een keukenmachine. Pulseer 10-15 keer aan en uit om de linzen te breken en de bloem er doorheen te mengen.
2. Doe vervolgens het mengsel in een kom en voeg de champignons, miso, paprika, oregano, peper, knoflook en citroensap er aan toe. Maak met je handen een pasta waarin alle ingrediënten gelijkmatig verdeeld zijn. Zorg ervoor dat je niet de hele linzenstructuur vernietigt. Als het mengsel nog een beetje nat is, voeg dan meer bloem toe. Laat het mengsel 15-20 minuten rusten.
3. Rol het mengsel in ballen en vorm burgers.
4. Bak de burgers in een kleine hoeveelheid olie in een grote pan op middelhoog vuur.
5. Bak 3-5 minuten aan de eerste kant, tot ze mooi bruin en krokant zijn. Draai voorzichtig om en bak nog 3 minuten. Zorg ervoor dat het vet in de pan aanwezig is, maar niet te veel.