

Broodjes



voor ± 2 personen



VEGETARISCHE BIETENBURGER MET AVOCADO EN FETA

2 biologische speltbolllen	1 handje biologische veldsla
65 gr biologische havermout	1 handje verse basilicum
50 gr biologische feta	1 theelepel biologische olijfolie
1 biologische rauwe biet	1 eetlepel kokosolie
1 biologische avocado	1 biologisch ei
1 biologische rode ui	vers gemalen peper en zout
1 handje grote biologische kappers	

BEREIDING

Schil de biet en vermaal deze in een keukenmachine tot kleine stukjes. Doe de stukjes biet, de havermout, het ei en de biologische olijfolie in een kom en meng dit door elkaar. Snij de feta en de basilicum fijn en kneed dit door het bietenmengsel. Zet de kom afgedekt in de koelkast en laat deze ongeveer 30 minuten staan. Haal daarna de kom uit de koeling en maak 2 burgers van het bietenmengsel. Pel en snij de rode ui in horizontale dunne plakken. Doe wat kokosolie in een koekenpan en bak de uienringen krokant voeg daarna kort de kappers toe. Haal het mengsel uit de pan en zet dit even afgedekt weg. Doe opnieuw wat kokosolie in de pan en bak nu de burgers om en om goudbruin, maak de burgers op smaak met wat zout en peper. Snij de bollen door midden, leg de bietenburger erop met het uienmengsel. Schil de avocado en snij deze door midden en verwijder de pit. Snij de avocado in plakken en verdeel dit samen met de veldsla over de bietenburgers.