

Vegan burger met courgettefrietjes

Bereidingstijd

60 minuten (frietjes eventueel 1 nacht)

Portie

2 personen

Ingrediënten

2 volkoren pistolets
2 groetenburgers lekker veggie 100%
plantaardige hamburgers (JUMBO)
1 courgette
50 gram amandelmeel
1 ei
rucola/tomaat
Sausjes Zero Rabeko



Bereidingswijze

1. Snij de avond voordien de courgette al voor in frietjes en bestrooi deze met zout: het overtollig vocht verwijderd zich. Leg ze die ochtend op een keukenpapier zodat ze droog zijn.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Kluts het ei los en dep de courgettefrietjes één voor één in het eimengsel en daarna in het amandelmeel. Leg ze apart op een bakpapier en bak 40 minuten in de oven.
4. Bak nu de burgers in een pan en kruid naar smaak. Als de ovenfrietjes klaar zijn, kan je de groenten-broodjes nog 5 afbakken in de oven.
5. Verdeel de courgettefrietjes over twee bordjes en maak je burger door de broodjes te vullen met rucola, zero sausjes en een schijfje tomaat.

Voedingswaarde

Per spie	Recept
Energie	455 kcal
Eiwitten	27 g
Koolhydraten	42 g
toegevoegde suikers	0 g
Vetten	19 g