



Kikkererwten- burgers

Lekker zonder vlees

Recept van



Hartstichting



persoonlijke
gezondheidscheck

Wist je dat...



Het risico om hart- en vaatziekten te krijgen bij vrouwen 40% hoger is dan bij mannen?

Ingrediënten

1 theelepels karwijzaad

1 kleine uien

½ rode peper

1 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

250 gram kikkererwten

½ theelepel gemalen komijn

citroensap

volkorenmeel

½ komkommer

100 ml magere Griekse yoghurt

2 eetlepels vloeibare margarine

2

Bereiding

1. Rooster het karwijzaad in een droge koekenpan lichtbruin. Pel de ui en snijd hem klein. Snijd het stukje peper heel fijn. Fruit de ui in de olie en bak de peper en 1 uitgeperste teentje knoflook mee.
2. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en prak ze met een vork enigszins fijn. Voeg de ui, het karwijzaad, de komijn en wat citroensap toe. Maak er 4 schijven van en wentel ze door wat volkorenmeel. Zet ze een half uur in de koelkast.
3. Was de komkommer en halveer hem in de lengte. Verwijder met een lepeltje de zaadlijsten. Rasp de komkommer en pers het andere teentje knoflook er boven uit. Voeg de yoghurt, eventueel een beetje citroensap en wat peper toe.
4. Bak de kikkererwtenburgers in de hete margarine in 8 minuten bruin. Serveer de burgers met de tzatziki en wat salade naar wens.