Kikkererwten Zalm Burgers

Ingrediënten

250 g Kikkererwten, gekookt
250 g verse Zalm
½ theelepel Bakpoeder
150 g geklaarde Boter
1 Ui
3 teentjes Knoflook, gehakt
50 g Mungbonen
10 g Curry
1 g Koriander Zaad, geroosterd
1 g Komijnzaad, geroosterd
1 g Chilipoeder
50 g Bieslook
3 Tomaten, in blokjes gesneden en zonder zaadjes
1 Geraspte Limoen + Sap.
120 g Kikkererwten meel.

Bereiden:

1. Pureer de kikkererwten in de keukenmachine, en zet apart.

2. Doe een eetlepel van de geklaarde boter in een koekenpan en bak voorzichtig de ui en knoflook ca. 5 minuten, voeg de mungbonen en Curry, en laat het gedurende 4 minuten sudderen. Voeg vervolgens de komijn, koriander, chili poeder en 175 ml water toe en laat het sudderen voor 2 minuten. Voeg de tomaten toe en laat het sudderen gedurende 4 minuten.

3. Voeg vervolgens de kikkererwtenmix, geraspte limoen, limoensap en zout toe en meng het tot een gladde substantie. Koel het mengsel voordat u de blokjes verse zalm en bieslook toevoegt.

4. Maak burgers van ca. 80 gram en 5 cm breed en 1,5 cm dik.

5. Bak de burgers in de rest van de geklaarde boter, zorg ervoor dat u, voor het bakken, de burgers bedekt met kikkererwten meel. Bak de burgers goudbruin aan elke kant en zet het in de oven gedurende 5 minuten op 180 graden.

Wortel Miso Saus

5 Gepelde en gestoomde wortelen.
1 dl groentebouillon
0,5 dl sojasaus
0,2 dl rijstazijn
10 gr miso pasta
1 Californie Medjool dadel
een paar druppels sesamolie.

Combineer alle ingrediënten in de keukenmachine en mix het geheel tot een gladde massa, voeg zout en peper indien nodig.

2016 INTERNATIONAL YEAR OF PULSES