

INGREDIËNTEN

 2 PORTIES 50 MIN UITDAGEND

1 pak Garden Gourmet Vegan Sensational burger

2 zoete aardappelen

1 handvol rucolasalade

100 g jonge spinazie

olijfolie om te frituren

200 g (diepvries) tuinbonen (of diepvries doperwtjes)

¼ kleine rode kool

100 g quinoa

1 pot kikkererwten (200 g uitgelekt gewicht)

1 el "raz el hanout" (of een mix van kruiden zoals komijn, kurkuma, gember...)

100 g tomaten

zwarte sesamzaadjes

2 el granaatappelkorrels

1 citroen

2 el hummus

peper

Zout

Heb je trek in een burger, maar in een lichte maaltijd? Probeer dan onze heerlijke burger bowl met de Sensational Vegan Burger! Lekker, simpel en plantaardig!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de zoete aardappelen, geschild en in partjes gesneden op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout, peper

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de zoete aardappelen, geschild en in partjes gesneden op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout, peper en fijngebarsten venkelzaad. Rooster ca. 15 minuten.

2. Blancheer de tuinbonen 1 minuut. Spoel ze af onder koud water en peul ze opnieuw (steek je nagel in de tuinboon en knijp het mooie groen eruit)

Blancheer de tuinbonen 1 minuut. Spoel ze af onder koud water en pul ze opnieuw (steek je nagel in de tuinboon en knijp de mooie sperzieboon eruit). Snijd de rode kool in dunne reepjes en breng op smaak met peper, zout en citroensap.

3. Spoel de quinoa af en kook in 200 ml water tot het water is verdwenen.

Spoel de quinoa af en kook in 200 ml water tot het water is verdwenen.

4. Roerbak de kikkererwten ongeveer 4 minuten in een beetje olie. Voeg de raz el hanout toe en bak nog even mee.

Roerbak de kikkererwten ongeveer 4 minuten in een beetje olie. Voeg de raz el hanout toe en bak nog even mee.

5. Kook Garden Gourmet's Sensational Burgers in een koekenpan volgens de instructies op de verpakking.

Kook Garden Gourmet's Sensational Burgers in een koekenpan volgens de instructies op de verpakking.

6. Halveer de tomaten. Verdeel de quinoa en sla over de kommen. Voeg de zoete aardappel, rode kool, kikkererwten, tuinbonen en een grote lepel

Halveer de tomaten. Verdeel de quinoa en sla over de kommen. Voeg de zoete aardappel, rode kool, kikkererwten, tuinbonen en een grote lepel hummus toe. Snijd de burgers in reepjes en leg ze erop. Garneer met sesam, granaatappelpitjes en citroen.

CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL