

Rode bieten burger

Ingrediënten

Bietenburgers

3-4 rauwe geschilde bietjes

10 gram verse basilicum

1 kleine gepelde ui

2 gepelde tenen knoflook

150 gram havervlokken

2 eetlepels extra vierge olijfolie

2 eieren

200 gram feta of tofu of vegan feta* (zie extra recept)

1 theelepel zeezout

½ theelepel versgemalen zwarte peper

Extra vierge olijfolie of kokosolie om in te bakken

Koolsla

120 ml volle ongezoete yoghurt

1 eetlepel biologisch ongefilterd appelazijn

1 theelepel rauwe honing

Zeezout en versgemalen peper

½ witte kool

2 wortels, bovenkant, verwijderd.

Opdienen met

Grote slabladeren (in plaats van brood)

Rijpe avocado in plakjes

Tuinkers

Geroosterde pitten, zoals pijnboom- pompoen- of zonnebloempitten



Figuur 1 Photo by Grooveland Designs on Unsplash

Hoe maak je het?

Rasp de bietjes grof, snijd de basilicumblaadjes grof, snipper de ui en knoflook en meng dit met de havervlokken en olie in een mengkom. Breek de eieren boven, verkruimel de feta erover, breng op smaak met peper en zout en roer door elkaar. Dek af en zet minstens 30 minuten in de koelkast tot de havervlokken het vocht te hebben geabsorbeerd. Maak intussen de koolsla klaar. Roer de yoghurt, azijn en honing in een schaal door elkaar en voeg zout en peper toe. Rasp de kool en wortels of snijd ze fijn en voeg toe aan de schaal. Meng goed en zet weg.

Vorm met je handen 6-8 burgers van het bieten-havermengsel. Verhit op middelhoog vuur een koekenpan, als deze warm is doe er 1 eetlepel olie in. Bak de burgers een paar minuten aan beide kanten. Dien op in kommen, samen met slablaadjes, avocado, koolsla, tuinkers en pitten of in een volkoren broodje.

Vegan feta*

Ingrediënten

1 liter plantaardige melk*

Voor het citroensapmengsel:

125 ml. vers citroensap (ongeveer 2-3 geperste citroenen)

1 knoflookteen

2 theelepels zout

1 theelepel oerzoet

Voor de kruidenmix:

2-3 eetlepels edelgistvlokken

3 theelepels zout

1/2 theelepel mosterdpoeder

Overige benodigdheden

- een kaasdoek
- een tofupers (of een constructie die je maakt om de tofu van het vocht te ontdoen. Een glazen bakje en een zwaar attribuut van 2 kilo die je daarop kunt zetten in de koelkast)

*Kies een plantaardige melk **zonder extra toevoegingen**, anders 'klontert' het niet goed. Als je biologisch (wat ik sowieso voor al je voedingsmiddelen aanraadt) kiest, dan is vaak zout alleen als extra toevoeging, deze kun je het beste gebruiken.

Hoe maak je het?

1. Doe de amandelmelk in een pan en verhit langzaam op een laag vuurtje. Zet het vuur uit voordat het gaat koken.
2. Pers de citroen, snijd de knoflookteen fijn en roer het samen met zout en oerzoet tot die laatste zijn opgelost. Zeef het knoflook uit het sap.
3. Doe het citroensap in een (afsluitbare) schaal en voeg hier beetje bij beetje de plantaardige melk bij. Goed blijven roeren. Als het goed is zie je dat de melk al iets gaat schiften.
4. Dek de schaal af en laat het 20 minuten staan, zonder er aan te komen.
5. Schenk het mengsel voorzichtig over in de kaasdoek en druk het meeste vocht eruit. Je zou het vocht (ca 80% van het geheel) kunnen opvangen en met een volkoren meel er nog wat pannenkoekjes van kunnen maken (ik hanteer het no-waste-principe 😊)
6. Vouw de doek er netjes overheen en druk met je handen er nog voorzichtig zoveel mogelijk vocht uit.
7. Stop het in een pers of leg de kaasdoek op een plat bord en leg daar een glazen/plastic bak op waar je flink gewicht in kunt zetten ca 2 kilo). Het moet een nachtje in de koelkast staan.
8. Haal de feta voorzichtig uit de vorm (het is kwetsbaarder dan normale feta).
9. Tadaaa je vegan feta is klaar.