

Vegan burger

Ingrediënten voor 2 à 3 personen:

- 500 gram pompoen (in blokjes)
- 3 uien
- 1 teen knoflook
- 100 gram cashewnoten
- ± 250 gram aardappelzetmeel
- 100 gram mais
- 100 gram wortel (geraspt)
- 500 gram panko
- 2 mango's
- 200 gram mesclun sla
- 400 gram witte kool (fijn gesneden)
- 250 gram chilisaus
- half bosje koriander
- 15 à 20 el zonnebloemolie
- Suiker, zout en peper
- 3 vegan burgerbollen (te koop bij bakker, groothandel of speciaalzaak)
- satéprikker



Bereiding

Schil de pompoen en snijd in blokjes. Kook de pompoen daarna gaar in ruim kokend water (in ongeveer 30-35 minuten). Snijd 1 ui en fruit deze met de knoflook 10 minuten in een beetje olie. Voeg daarna de gare pompoen toe. Meng dit goed en laten het daarna helemaal afkoelen in de koelkast.

Vermaal de cashewnoten grof. Voeg deze samen met ± 100 gram aardappelzetmeel, mais en wortel toe aan de afgekoelde pompoen en breng op smaak met peper en zout. Dit mengsel goed kneden tot een homogene grove massa ontstaat waar je 3 ballen van kunt maken. Voeg een beetje aardappelzetmeel toe als de massa niet stevig genoeg is. Druk de ballen plat tot burgers. Dip de burgers in de olie en paneer ze in panko. Plaats ze 30-45 minuten in de koeling om op te stijven.

Schil en snijd de mango in grove stukken. Kook de mango gaar in ± 15 minuten en voeg naar smaak een beetje suiker, zout en peper toe. Prak de mango tot een grove compote. Bewaar de compote in de koeling (lauw serveren op de burger mag ook).

Meng de fijn gesneden witte kool met de chilisaus en breng op smaak met zout en peper. Tip: voeg een beetje koriander, bieslook of ui toe aan de pittige koolsalade.

Snijd de vegan broodjes door en smeer ze in met olie, peper en zout. Bak ze af zoals aangegeven op de verpakking (of ± 8 minuten in de oven op 180 graden) tot ze mooi gekleurd zijn. Snijd 2 uien in ringen van een halve centimeter. Haal ze goed uit elkaar zodat je losse ringen overhoudt. Dip ze in olie, daarna in aardappelzetmeel, daarna weer in olie, daarna in de panko. Bak de uienringen samen met de burgers in een laagje olie goudbruin. Daarna kun je de burger opbouwen.

Start met de onderkant van het burgerbroodje. Doe hier een flinke lepel koolsalade op. Daarop een handje mesclun sla gevolgd door de burger. Dresseer de burger met een ruime lepel mangocompote. Op de compote komen nog 2 uienringen en een aantal blaadjes koriander. Plaats het kapje op de burger en verstevig de burger met een satéprikker.

Lekker om te serveren met frietjes en vegan mayonaise (te koop in de supermarkt).