





Gezond fastfood: bestaat dat? Ja, hoor. Een kwestie van een andere mind set en lekkere, verse ingrediënten. Want hé, ook De Gluut verlangt weleens naar een hamburger met friet.

HAMBURGERS

BIETENBURGER

NODIG

1 gekookte biet
1 teen knoflook
zout
peper
2 el polenta
olijfolie
1 verse mango
glutenvrij stokbroodje (kant-en-klaar of zelfgemaakt stokbrood, zie pag **)
blaadje sla
plakje tomaat
kiemen (zoals alfalfa, broccoli- of radijskiemen)

Zo maak je het

1 Rasp de gekookte biet, pers de knoflook uit en voeg zout, peper en de polenta toe. Schep goed om.
2 Vorm van de bietenmelange met de hand een balletje. Verwarm wat olijfolie in de pan, leg het bietenballetje in de pan en druk het een beetje plat, totdat het de vorm van een burger heeft. Bak aan beide kanten bruin en laat dan even rusten.
3 Snijd de mango in dunne plakken. Bak het broodje even in de oven en beleg het met sla, de bietenburger, tomaat, wat kiemen en de mango.

HAMBURGER ZONDER BROOD

NODIG

2 portobello's
1 teen knoflook
verse platte peterselie
75 g lactosevrije roomkaas
verse koriander
verse munt
zout
peper
1 el harissa
200 g lamsgehakt
olijfolie
1 avocado
beetje citroensap
radicchio

Zo maak je het

1 Grill de portobello's aan beide kanten op hoog vuur zonder olie in de grillpan.
2 Pers de knoflook uit, snijd de platte peterselie klein en vermeng deze met de roomkaas.
3 Meng de koriander, munt, zout, peper en de harissa door het lamsgehakt en vorm met de hand een burger. Bak die in de olijfolie aan beide kanten bruin.
4 Prak de avocado met wat citroensap en zet apart.
5 Beleg de gegrilde portobello met een blaadje radicchio en wat roomkaas, leg daarop de pittige lamsburger, wat avocadopuree en sluit het 'broodje' af met de overgebleven portobello.

ZOETE AARDAPPELBURGER

NODIG

1 zoete aardappel
1 ui
50 g kikkererwten (uit blik)
1 teen knoflook
zout, peper
verse koriander, fijn gesneden
1/2 tl komijn
1/2 tl koriander
1/4 tl cayennepeper
handje polenta
olijfolie
een lekker glutenvrij broodje
100 g halloumi (Turkseschapekaas)
1 rode paprika
waterkers (of spinazie)
verse koriander
kiemen (zoals alfalfa of radijskiemen)
ajvar (pittige kant-en-klaarpasta van geroosterde aubergine en paprika)

Zo maak je het

1 Rasp de aardappels en de ui (of doe ze heel kort in de keukenmachine, niet te lang want dan wordt het puree). Stamp de kikkererwten een beetje grof.
2 Pers de knoflook uit, knip de koriander fijn en voeg die samen met de specerijen bij de groenten; meng goed. Als het geheel te vochtig is, voeg dan wat polenta toe, zodat je er gemakkelijk een balletje van kan vormen.
3 Vorm met de hand een balletje, leg dat in een pan met wat olijfolie en druk het een beetje plat, zodat het een burger wordt.
4 Snijd de halloumi in dunne plakken en grill die samen met een rode paprika in een grillpan (halloumi is de enige kaas die niet meteen smelt en uiteen valt als je hem gaat grillen).
5 Snijd een stuk brood doormidden en beleg dat met wat waterkers (of spinazie), een paar stukken geroosterde paprika, wat verse koriander, kiemen, de zoete aardappelburger, wat gegrilde halloumi en een lepeltje ajvar.