



Voor de yoghurtsaus meng je 100 ml magere kwark of yoghurt met 1 el mayonaise, paprikapoeder en verse bieslook!

Diner

Kleurrijke burgers met gezonde 'friet'

30 min plus 30 min wacht- en oventijd

Balans en burgers?! Yes please! Deze bietenburgers staan zo op tafel en zijn echt heeeel lekker! Wij geven je in dit recept de optie om er 'friet' van wortel bij te maken, maar je kunt er natuurlijk ook (zoete)aardappelfriet bij maken, alles kan en mag, het is immers vakantie!

Wij hebben zelf een kleine truffelmayonaise verslaving, zo lekker! Maar mocht je het iets gezonder aan willen pakken dan is er ook iets gezondere optie om je friet, zonder enig schuldgevoel, in te dippen.

Bereiding

1. Schil en rasp de bieten. Snijd de ui fijn en pers de knoflook. Je kunt de bieten, ui en knoflook ook in je keukenmachine grof malen.
2. Meng de bieten, ui en knoflook in een grote mengkom goed door elkaar. Voeg vervolgens het ei, de olijfolie en de havermout toe en meng goed. Nu voeg je ook de feta toe en begin je met het kneden van het 'deeg'. Kneed goed door voordat je ook de basilicum toevoegt. Breng op smaak met peper en zout.
3. Maak een bal van het 'deeg'. De havermout moet het vocht van de geraspte bieten opnemen en daarom zet je het mengsel nu een half uur in de koelkast.
4. Ondertussen verwarm je de oven voor op 200 graden en snijd je de wortels

in de vorm van dikke frieten. Meng de wortelen, op een bakplaat met bakpapier, met een scheut olijfolie, paprikapoeder, Djintan en (zee)zout. Zet 30 minuten in de voorverwarmde oven en schep halverwege om. De wortels zijn gaar als je er met een vork in kunt prikken.

5. Pak het 'deeg' voor de burgers uit de koelkast en maak er vier ronde burgers van. Verwarm een scheut olijfolie in een (grill) pan en bak de burgers aan elke kant vier minuten.

6. Serveer de burgers op een broodje met jouw gekozen toppings. De wortelfrieten zijn erg lekker met de frisse yoghurtsaus.

Ingrediënten voor 4 burgers en wortelfriet

- 2 rauwe bieten, geschild en geraspt
- 100 gram havermout
- 1 ei
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 100 gram feta, verkruimeld
- Hand verse basilicum, fijngesneden
- 500 gram wortel, in 'frieten' gesneden
- 1 el paprikapoeder
- 1 el gemalen komijnzaad (Djintan)

Voor erbij

- Luxe speltbollen
- (truffel)mayonaise of hummus
- Tomaat, komkommer, avocado, kiemgroenten, rucola