

# Portobello burger

Ingrediënten voor 1 burger:

- 35 gram 'veggie burger mix' (merk Amisa)
- 44 milliliter kokendheet water
- 1 grote hand raapstelen
- 2 portobello 's
- 1 ui
- 1 eetlepel geraspte wortel
- 1 eetlepel kiemgroenten
- 2 eetlepels olijfolie
- peper & zeezout
- hennepzaadjes

Bereiding:

Zet het water op voor de burger mix. Weeg ondertussen de burger mix af en toe in een bakje, voeg het water toe als het kookt en roer goed door. Laat daarna staan. Doe wat olijfolie in een pan en grill de portobello aan allebei de kanten. Na ongeveer een kwartier maak je met je handen een burger van de inmiddels dik geworden mix en bak je deze burger kort in de olie tot hij goudbruin is (allebei de kanten), zet apart. Wok de raapstelen en laat deze staan in een apart bakje. Snijd de ui in ringen en bak deze ook op lang op laag vuur, doe je dit wat langer dan krijg je echt gestoofde ui. Dit is het lekkerste bij een burger. Zet ook klaar in een apart bakje en laat alle ingrediënten staan. Als je gaat barbecueën ga je nu de burger maken! Met een saté prikker zorg je ervoor dat de burger blijft staan. Onderop 1 portobello, dan de ui, dan de burger, de raapstelen en daarop weer een portobello: eindig dus met het erin steken van je prikker. Zet nu je burger op indirect vuur en met de klep van de barbecue erop. Dit duurt wel eventjes. Serveer de burger met rauwkost zoals kiemgroenten en geraspte wortel! Eventueel strooi je naar smaak nog wat hennepzaadjes, versgemalen peper en zout over je burger.