

Exotische Indische veggieburger

totale tijd **40 min.** 15 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.979 kJ / 712 kcal

Vetten: **26,5 g** Eiwitten: **24,5 g**
Koolhydraten: **95 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Burgers:

50 g	gierst
1	wortel
0,5	kleine courgette
1	ei
50 g	broodkruimels
1 tl	kerriepoeder
0,5 tl	kurkuma
1 tl	geraspte gember
1 el	<u>Kikkoman Saus</u>
	<u>Gebaseerd Op Sojasaus</u>
	<u>En Sesamolie Voor Poke-</u>
	<u>Stijl Vissalade</u>
2 el	olijfolie
Salade:	
80 g	witte kool
1	kleine rode ui
1 bos(je)	koriander
2 el	<u>Kikkoman Saus</u>
	<u>Gebaseerd Op Sojasaus</u>
	<u>En Sesamolie Voor Poke-</u>
	<u>Stijl Vissalade</u>
1 el	yoghurt
0,25 tl	kerriepoeder
2	grote naans

VOORBEREIDING

Stap 1

50 g gierst - **1** wortel - **0,5** kleine courgette - **1** ei - **50 g** broodkruimels

Spoel de gierst af met koud water en verhit hem dan in kokend water. Gebruik de dubbele hoeveelheid water en kook gedurende 12 minuten totdat al het water is opgenomen. Laat de gekookte gierst afkoelen en meng deze met fijngeraspte wortel, geraspte courgette, het ei en de broodkruimels.

Stap 2

1 tl kerriepoeder - **0,5 tl** kurkuma - **1 tl** geraspte gember - **1 el** Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-Stijl Vissalade - **2 el** olijfolie

Kruid het mengsel van stap 1 met de kerrie, kurkuma, gember en Kikkoman Poke Saus. Vorm hier 2 burgers van en bak deze aan beide kanten in olijfolie.

Stap 3

80 g witte kool - **1** kleine rode ui - **1 bos(je)** koriander - **2 el** Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-Stijl Vissalade - **1 el** yoghurt - **0,25 tl** kerriepoeder - **2** grote naans
Hak de witte kool fijn, snijd de ui in ringen en breek de koriander in kleinere stukjes. Meng dit met de Kikkoman Poke Saus, yoghurt en het kerriepoeder. Snijd elke naan doormidden. Beleg deze op de ene helft met de salade en leg de andere helft erbovenop.