

## Quinoa burgertjes met aardappeleitjes uit de keuken van Culilux



### Ingrediënten

- Ca. 125 gram (1 grote koffiemok) voorgekookte quinoazaadjes (Nature Crops)
- ½ tl Djintan (komijn)
- ½ tl versgemalen ketoembar (korianderzaadjes)
- snufje (Himalaya of zee) zout
- ¼ tl 7 kruidenpoeder (Japanse pepermelange) eventueel te vervangen door versgemalen 4 seizoenen peper.
- ½ fijngesnipperde rode ui
- ½ fijngesnipperde witte ui
- 1 el vers geraspte gember
- 1-2 tenen gerookte knoflook (eventueel 1 normale teen)
- 2 el verse bieslook
- 1 el verse peterselie
- 3 el fijngesneden zoete paprika
- 3 middelgrote tomaten in kleine blokjes

Verder:

- 2 grote koffiemokken H<sub>2</sub>O (water)
- 2 el rijstolie
- ½ el kokosolie

Later:

- 1 el olijfolie met peper en knoflook
- 2 el Ketanrijstmeel (binding massa)
- 4 el maïspolenta (binding massa en kleuring)

### Vorbereiden

#### Bereiden

- Stap 1: Kook het water terwijl je ondertussen alle verse ingrediënten voorbereidt en de kruiden gereed zet. Als je het vuur niet te hoog zet heb je even de tijd ☺.
- Nadat het water heeft gekookt het vuur uit(!) en de quinoa aan het water toevoegen om te wellen.
- Doe in een andere pan de rijstolie met de kokosolie en verhit deze op een matig vuur.
- Ik leg in de olie meestal even een paar van de gesnipperde uitjes. Zodra deze sissen kun je de overige verse ingrediënten toevoegen en aanfruiten. De gaarheid bepaal je zelf maar ik bak ze net even zo'n 2-4 minuten aan. De rauwheid er vanaf dus.  
Let op: haal de groene kern uit de knoflookteen. Deze bevat veel suiker en zorgt voor aanbranden waardoor je gerecht bitter kan worden.
- Voeg alle kruiden toe en laat het mengsel nog 1-2 minuten op een laag pitje staan.
- Voeg in een grote kom de ondertussen afgekoelde quinoa samen met het kruiden – groentenmix. Ik heb de quinoa en de kruidenmelange, eerst apart, ca. 2 uur laten staan. Hiermee groeit de quinoa de pan uit en wordt deze goed gaar. De kruidenmelange kan deze pauze goed gebruiken waardoor de smaken goed verdelen. Als je erge honger hebt kun je eerder beginnen hoor ☺.
- Meng vervolgens de quinoa – kruidenmelange met de laatste onderdelen (olie, Ketanrijstmeel en maïspolenta) tot een homogene massa.

## Quinoa burgertjes met aardappeleitjes uit de keuken van Culilux



- Ik heb met een kookring en bijbehorende 'pers' of 'stamper' de massa in een burgervormpje geperst, stevig aandrukken anders valt het bij het afbakken uiteen.
- Bak de burgertjes in enkele minuten (2 minuten aan weerszijden) in rijstolie of gluten – en lactosevrije margarine goudbruin.

Niet om de haverklap omdraaien of zo.

Gewoon 2 minuten op de ene zijde en dan pas omdraaien en weer 2 minuten op de andere zijde (ben je aan 't koken of jongleren....)



---

Weetje:

**Quinoa is een welkom aanvulling op het dieet voor mensen die lactosevrij moeten eten. Naast normale eieren is quinoa een prima vervanger voor vlees en ander eiwitrijke producten.**

*Tip*

Mag je lactose hebben voeg dan eens 50 gram geitenkaas, verkruid, aan de massa. Wel lactosevrij. Neem dan oudere kaas (vanaf extra belegen) en voeg hiervan ca. 20-25 gram toe.

Lekker met bolletjes aardappelpuree met geroosterde quinoa en sesamzaadjes.

Smakelijk,

Cees