



Veggie bruine bonen burger

Met Alpro Go On

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak hier de meergranen broodjes even in af. Mix de bonen met de broodkruimels, geperste knoflook en olijfolie. Maak op smaak met paprika poeder, peper en zout.
2. Verdeel de mix in 4 delen en kneed het in een 'burger'-vorm.
3. Bak de burgers in een koekenpan in een laag olijfolie voor 6-8 minuten per kant totdat ze goudbruin zijn. Laat ze iets afkoelen voordat je ze serveert.
4. Snij de ui, tomaat en avocado in dunne reepjes. Snij de broodjes en maak je eigen veggie burger met de sla, bonen-burger, tomaat, ui, avocado en Alpro Go On.



4 stuks



30min



Ingrediënten

- 4 meergranen broodjes
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 avocado
- 50g sla
- 4 eetlepels Alpro Go On Naturel
- 400g bruine bonen uit blik
- 60g broodkruimels (of panko)
- 1 geperst teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie of plantaardige olie
- 1 theelepel paprika poeder
- 3 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Bereid met

Naturel

