SNEL SUCCES: MEXICAANSE BONENBURGERS

Land: Mexicaans

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 3 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN VOOR 3 PERSONEN

- 225 gram **kidneybonen** (uit een potje/blikje of zelf gekookt, zie tips)
- 1 kleine **ui**
- 3 teentjes **knoflook**
- 1 tl **chipotle** (of gerookt paprikapoeder)
- 1 tl **komijnpoeder**
- 1 tl **oregano**
- 1 tl **cacaopoeder**
- 2 el **bloem**

voor de guacamole

- 1 **avocado**
- 1/2 **limoen**
- snufje **komijnpoeder**

voor de salsa

- 1 **tomaat**
- 1 kleine **rode ui**
- 1/2 **limoen**
- handje **verse koriander**

en verder

- 3 **broodjes naar keuze**
- 2 el **mayonaise** (of veganaise)
- 1 tl **chipotle** (of gerookt paprikapoeder)

extra nodig

- keukenmachine

WAT GA JE DOEN

Pel de ui en de knoflooktenen. Maal ze fijn in de keukenmachine. Laat de kidneybonen goed uitlekken en doe ze bij de ui en knoflook in de keukenmachine, samen met de chipotle, komijnpoeder, oregano, cacaopoeder, bloem, peper en zout. Mix alles in de keukenmachine tot het goed gemengd is.

Vorm met je hand 3 (of een ander aantal) burgers van het mengsel. Het mengsel mag een beetje plakkerig zijn, maar als het zo plakkerig is dat het vormen van de burgers niet goed lukt, voeg dan nog wat extra bloem toe.

Verhit een ruime scheut olie in een koekenpan. Leg de bonenburgers hier voorzichtig in. Laat op middellaag vuur ongeveer 10 minuten bakken tot de onderzijde mooi bruin is en de burger stevig genoeg om hem om te keren. Keer de burger voorzichtig om en laat dan ook de andere kant nog ongeveer 10 minuten bakken.

Maak ondertussen de guacamole door de avocado fijn te prakken en te mengen met het limoensap, een snufje komijnpoeder, peper en zout. Maak vervolgens ook de salsa. Snijd hiervoor de tomaat en rode ui in hele kleine stukjes. Hak de koriander fijn. Meng alles door elkaar en voeg ook het limoensap toe. Maak tot slot de chipotlemayo, meng hiervoor de chipotle (of het gerookt paprikapoeder) met de mayonaise.

Besmeer de onderste helft van het broodje met de chipotlemayo. Leg hierop de bonenburger en maak af met de guacamole en salsa.

Lekker met (zoete aardappel) frietjes of een salade.

TIPS

- dit recept is voor 3 personen, heb je zin in een flink grote burger dan kun je er ook met 2 personen van eten.
- wil je dat dit recept vegan is, gebruik dan een vegan mayonaise.
- wanneer je bonen uit een blikje of potje gebruikt, let er dan op dat je het uitgelekte gewicht als hoeveelheid neemt. Er zit vaak veel vocht bij. Voor dit recept gebruik ik 225 gram kidneybonen, ik kocht daarvoor een potje van 380 gram.