

VEGETARISCHE BLOEMKOOLBURGER

Ingrediënten (4 personen)

- 250 g bloemkool
- 1 ui
- 150 g gemalen kaas
- 1 ei
- 2 el olijfolie
- 6 el paneermeel
- 2 el bloem
- 1 tl paprikapoeder
- peper
- pistolets
- groenten (rauwkost)

Bereidingswijze

- Kook de bloemkool
- Snij de ui fijn
- Spoel de gekookte bloemkoolroosjes af onder koud water. Pureer dit tot een mengsel. Voeg daarna de kruiden, het ei en de kaas toe. Meng goed
- Voeg de bloem en paneermeel toe
- Verdeel het mengsel in 4 porties en vorm 4 burgers
- Bak ze in een hete pan met een scheutje olijfolie
- Leg de burgers in pistolets
- Serveer met extra groenten



LIKE!

Wil je inspiratie om nieuwe gerechten te proberen of ze gezonder te maken? Wil je nog meer recepten?



<https://dietistedebie.be>
<https://www.vitalim.be>



eva_debie
vitalim_



Diëtiste Debie Eva
Vitalim