

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Dit is een fijn budgetrecept voor de visliefhebbers onder ons. Iedereen weet wel dat verse vis vrij prijzig is. Maar diepvriesvis, en dan zeker koolvis, is heel goed betaalbaar. Verwerkt in een burger zoals dit recept is het een heel goed alternatief.

Serveer ze met gestoomde Hollandse groenten (wortel, bloemkool, broccoli etc.) of een groene salade met paprika en tomaat.

DIT HEB JE NODIG

voor ongeveer 10 kleine burgers

- 200 gram koolvis, diepvries, ontdooid
- ½ bloemkool, ongeveer 500 gram
- 1 kleine rode ui, in stukken
- 1 el grove mosterd
- 1 volle tl kappertjes
- 1 ei
- 2 el glutenvrij meel
- Extra vierge olijfolie
- Roomboter
- Zwarte peper

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bloemkool in roosjes en doe in een kom. Maal er flink wat verse peper overheen en een royale scheut olijfolie. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en zet voor 25 minuten in de oven.

Voeg de ui samen met de mosterd toe aan de keukenmachine en maal fijn. Doe de vis en de bloemkool erbij en maal tot stukjes. Het moet geen pasta worden, dus zet de keukenmachine op tijd uit. Roer als laatste het ei en het meel erdoorheen. Laat even staan.

Verhit wat roomboter in een koekenpan. Vorm met je handen kleine burgertjes van de vis en druk stevig aan. Bak om en om een paar minuten op laag vuur. Ze zijn vrij snel gaar!

