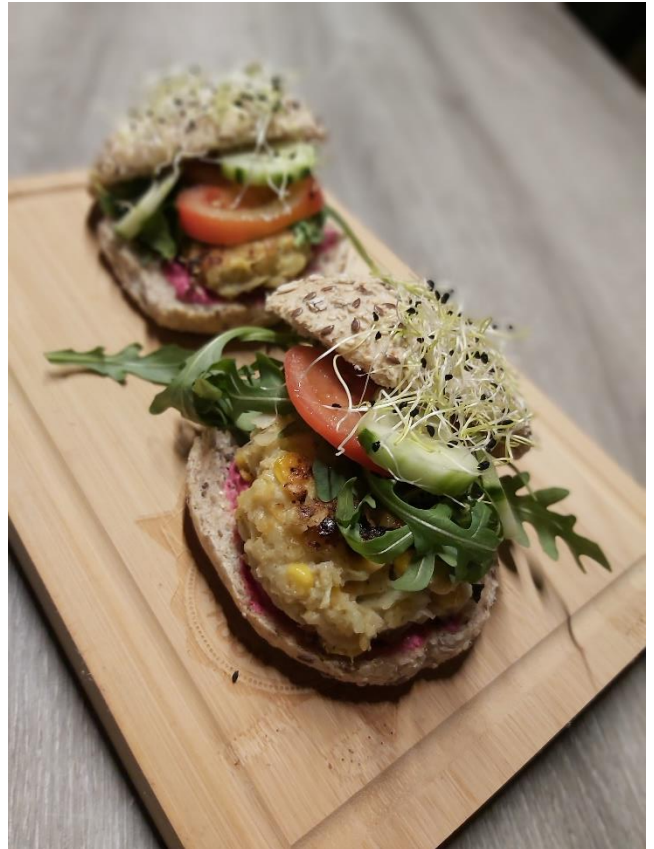


# Courgetteburger



## Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 courgette
- ½ ei
- 1 teentje knoflook
- ½ chilipeper
- 60 g havermout
- handvol verse peterselie
- peper & zout
- 3 eetlepels mais
- 1.5 eetlepel olijfolie
  
- 2 bruine/volkoren pistolets
- 40 g ruccola
- ½ tomaat
- ¼ komkommer
- preikiemen



## Bereidingswijze

- Was de courgette. Rasp hem met een grove rasp. Voeg er een snufje zout aan toe en laat minstens 10 minuten rusten. Doe dit eventueel de dag voordien, plaats dan in een neteldoek in de koelkast.
- Laat de courgetterasp heel goed uitlekken, druk dit goed aan zodat het meeste vocht verdwijnt. Knijp dit ook eventueel uit met je handen.
- Doe de courgette in een kom en voeg het eitje toe. Pers de look en snijd het chilipeperkje (zonder pitjes) en de peterselie fijn en voeg dit bij de courgette.
- Kruid verder af naar smaak. Weet dat courgette vrij neutraal is van smaak, dus dit kan gerust wat extra kruiding gebruiken.
- Voeg de havermout toe en vermeng. Indien het deeg nog te nat zou zijn, kan er wat extra havermout toegevoegd worden.
- Voeg tenslotte de mais toe en meng alles nog eens goed door elkaar.
- Maak hiervan de burgers.
- Verhit de olie in een antikleefpan en bak de courgetteburgers goudbruin aan weerszijden.

---

## Tips

- Als extra smaakmakers bij de courgetteburgers kan er ook gekozen worden voor fijngesneden gember en lente-ui.
- Bij de keuze van rauwkost kan er zeker gevarieerd worden, bekijk wat je nog in de koelkast hebt liggen en pas je keuze aan. Je kan ook zelf ingrediënten toevoegen (bijv. extra rauwkost of een andere dipsaus) of weglaten/vervangen (bijv. geen preischeuten).