

Linzenburger met een slaatje, avocado & zoete aardappelfrietjes



Ingrediënten voor 3 personen (diner):

Zoete aardappelfrietjes:

- 450 g zoete aardappel
- 1 eetlepel olijfolie
- peper & zout

Linzenburger:

- 1 koffielepel olijfolie
- 1 kleine rode ui
- 1 teentje look
- 40 g havermout
- 265 g gekookte linzen
- peper & zout
- 1 koffielepel ras el hanout (kruidenmengsel)

Slaatje:

- ½ komkommer
- 75 g kerstomaten
- 50g rucola
- 1 avocado
- ½ limoen
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 1 eetlepel koolzaadolie
- 1 kleine koffielepel mosterd
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- peper & zout



Bereidingswijze

Zoete aardappelfrietjes:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de zoete aardappelen, snijd ze in frietjes (of partjes).
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hierop de frietjes. Besprenkel met 1 eetlepel olie en kruid af met peper en zout.
- Zet gedurende 25 minuten in de oven.

Linzenburger :

- Versnipper de rode ui en fruit aan in de olijfolie.**
- Pers hierbij de look. Deze stap kan weggelaten worden indien look minder goed wordt verdragen.**
- Neem er een keukenmachine of blender bij en voeg hierbij de aangestookte ui en look samen met de haveremout, linzen en de kruiden. Meng dit tot een egaal mengsel.**
- Vorm van dit mengsel de linzenburgers, afhankelijk van de grootte die je zelf wilt maken. Verpak ze in huishoudfolie en bewaar even in de koelkast (of kort in de vriezer), zodat ze iets steviger worden.**
- Bak de burgers aan in een antikleefpan (eventueel met een klein beetje = koffielepel olie of margarine) gedurende ongeveer 3 minuten aan elke kant.**

Afwerken met het slaatje:

- Schil de komkommer, snijd ze in de lengte in 2 en nadien in halve maantjes.**
- Halveer vervolgens de kerstomaatjes.**
- Was de rucola.**
- Rooster de zonnebloempitten in een antikleefpan (zonder vetstof!).**
- Snijd de avocado's in partjes en besprenkel met het limoensap**
- Maak de vinaigrette door de olie, mosterd en balsamicoazijn met elkaar te vermengen. Kruid af naar smaak.**

- Meng alle groenten onder elkaar en doe er de vinaigrette bij. Werk af met de avocadopartjes en strooi er de zonnebloempitten over. Serveer met de linzenburger (eventueel in reepjes gesneden) en de zoete aardappelfrietjes.**
- Optioneel: er kan naast de linzenburger ook een gekookt eitje toegevoegd worden als eiwitbron.**

Bron

- colruyt - recepten