

broodburgers

gezonde vegetarische burger



INGREDIËNTEN

- * 300 gr oud brood
- * 2 eieren
- * peper, zout & nootmuskaat
- * 2 kopjes melk
- * boter of olie
- * enkele eetlepels gekookte rijst of groenten (optioneel)

DE BROODBURGERS

Verwarm de oven voor op 150°C. Haal de broodkorsten van het brood en leg ze op bakpapier op een bakplaat in de oven. Laat het brood een half uur drogen tot het hard is. Vermaal de korstjes in een keukenrobot tot paneermeel of doe ze in een vershoudzak en verkruimel ze met een deegrol. Houd apart. Klop de eieren met wat peper, zout en nootmuskaat, en eventueel wat tuinkruiden. Giet de melk bij het overgebleven brood. Doe dat geleidelijk, zodat het mengsel niet te nat wordt. Knijp het brood eventueel wat uit en meng het met het eiermengsel. Voeg enkele eetlepels gekookte rijst of goenten (wortel of selder bv.) toe. Rol er grote broodballen en duw ze plat tot burgers. Haal ze door het paneermeel. Bak de burgers in een beetje olie of bakboter lichtbruin.

RED DEZE RESTJES

