

Burgers van tarwevlokken en kaas (plm 25 minuten)

Dit is een heerlijk bijgerecht voor als je een keer geen vlees wilt eten. Het is heerlijk op een broodje als hamburger maar ook heerlijk bij sla en gebakken aardappelen. Tarwevlokken kun je in een speciaalzaak kopen, maar ik gebruik een goedkope zak muesli, waar niet te veel rozijnen in zitten.

Ingrediënten voor 4 hamburgers (als bijgerecht voor 2 tot 3 personen):

4 eetlepels tarwevlokken

4 eetlepels (volkoren) meel

1 ei

150 ml melk

2 grote uien, gesnipperd en evt een sentewitje

100 gram geraspte kaas

olie of boter om in te bakken

peper



Maak een beslag van de tarwevlokken, meel, ei en 2/3 van de melk. Als het beslag te droog is voeg je wat meel toe, als het te droog is voeg je wat melk toe. Het beslag is goed als je er met een lepel doorheen schept en het blijft aan de lepel plakken. Je moet er namelijk burgers van kunnen maken. Voeg de kaas en uien toe en verdeel het geheel in 4 delen. Maak hier een bolletje van en druk het plat tot burgers. Gemakkelijker is het als je elk deel in een stukje folie legt, maar er dan een rolletje van en druk het plat.



Doe de boter of olie in een pan en bak de burgers bruin in ongeveer 10 minuten.

