

## *Italiaanse groente burgers (plm 30 minuten)*

*Wil je een keer iets anders dan vlees op de bbq? Dan is dit een heerlijke gezonde oplossing. Lekker veel groente. Je kunt de burgers op de bbq roosteren, of in een pan bakken en lekker eten met een salade of op een broodje.*

### *Ingrediënten voor 4 dunne hamburgers:*

*250 tot 300 gram Italiaanse diepvriesgroenten*

*1 ei*

*50 tot 100 gram paneermeel*

*1/2 bol mozzarella*

*4 (pita) broodjes*

*peper*

*1 eetlepel oregano*

### *Optionele ingrediënten:*

*Het is lekker om er een 'salsa' bij te eten van tomaten met tomatenpuree:*

*2 tomaten in stukjes*

*1/2 blikje tomatenpuree*

*1 eetlepel oregano*

*een paar blaadjes sla*

*een paar schijfjes komkommer*

*Wek de diepvriesgroente in de pan plm 8 minuten. Je hoeft deze niet eerst te ontdoeien. Pureer de groenten met een staafmixer. Dit hoeft niet al te fijntjes, maar mag natuurlijk wel als je dat lekker vindt. Meng er het ei en 2/3 van het paneermeel door. Maak er een bal van en voeg indien nodig meer paneermeel doorheen. Voeg de kruiden toe maak er platte burgers van.*

*Verhit in een pan de olie en bak de burgers in ongeveer 10 minuten bruin.*

*Giet ondertussen in een andere pan wat slijfsie en de tomaten. Schep een paar keer om en voeg na enkele minuten de tomatenpuree toe en de oregano.*

*Beleg de broodjes met de burger, salsa, mozzarella en evt wat andere groenten zoals sla of komkommer.*

