

# Krokante lupineburgers

POWERPEUL



Deze burgers zijn zacht, kaasachtig en hebben een lekker krokant korstje. Ze smaken lekker bij preistamppot of bij een salade van rode bietjes. Ook heerlijk om een tosti mee te maken, dan is paneren niet nodig.

Let op: de burgers maak je in twee rondes. Als ze uit de oven komen moeten ze eerst afkoelen voordat je ze kunt paneren.

Vorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
20 min	45 min	65 min	12 burgers

## Ingrediënten

- 500 gram gekookte lupine, ongepeld
- 300 ml water
- 10 eetlepels zonnebloemolie
- 10 eetlepels tapiocameel
- 40 gram edelgistvlokken
- 20 gram kaaskruidenmix (zie beschrijving hieronder)
- 8 gram zout
- 10 gram mosterd
- 1 theelepel witte wijnazijn
- Papje van bloem en water
- Paneermeel
- Olijfolie om in te bakken

## Kaaskruidenmix

(simpele versie van "all seasons blend" uit the Uncheese cookbook van Joanne Stepaniak)  
Maal alle ingrediënten in de keukenmachine tot een fijn poeder, in een afgesloten potje bewaren:

- 80 gram edelgistvlokken
- 3 eetlepels zout
- 1 eetlepel ui granulaat
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 2 theelepels knoflook granulaat

## **Bereiding**

Doe de bonen met de olie, gistvlokken, kruiden, mosterd, azijn en zout in de keukenmachine en maal het tot een grove massa.

Voeg vervolgens tijdens het malen langzaam ook het water toe en maal het mengsel goed fijn.

Doe het mengsel over in een kom, voeg het tapiocameel toe en roer alles goed door elkaar.

Verdeel het mengsel over 12 vakjes van een muffinvorm (wij gebruiken een flexibel exemplaar van siliconen) en dek dit af met een vel bakpapier.

Doe de vorm in de oven en bak de burgers 30 minuten op 150C.

Haal de vorm uit de oven en laat de burgers in de vorm afkoelen.

Verwijder daarna het bakpapier en haal de burgers uit de vorm.

Maak er met je handen platte burgers van.

Maak een papje van bloem en water in een diep bord en doe het paneermeel op een ander bord.

Rol de burgers eerst door het bloempapje en daarna door het paneermeel.

Bak de burgers in olie in een koekenpan goudbruin.

## **Tips**

Maak een grotere hoeveelheid in één keer en bewaar de burgers in de vriezer.

Doe er dan een stukje bakpapier tussen om plakken te voorkomen.

Laat de burgers voor het bakken ontdooien, dan zijn ze snel door en door warm.

In plaats van een muffinvorm kun je ook een ovenschaal gebruiken waarvan de bodem is bedekt met bakpapier.

De kaaskruidenmix is ook te gebruiken in een heerlijk mengsel van gemalen amandelen, sesamzaad en edelgistvlokken. Lekker als broodbeleg, of als vervanger van geraspte kaas over warme gerechten.