

# Quinoa burgers



## krokant bijgerecht

### Ingrediënten voor circa 8 stuks:

- 100 gram quinoa
- 200 ml. water
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel gedroogde majoraan
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- snufje gedroogde lavas
- 1 eetlepel verse peterselie: fijngehakt
- 2 stengels bleekselderij: in hele kleine blokjes
- 1 winterwortel: geraspt
- 1 knoflookteentje: geperst
- 50 gram hazelnoten: gemalen
- 2 eetlepels lijnzaad
- 3 eetlepels magere kwark
- 50 gram (geiten)kaas: geraspt

### Bereiding:

1. Spoel de quinoa in een zeef af met heet water en laat het uitlekken.
2. Breng het water samen met de quinoa aan de kook en kook het 5 minuten.
3. Laat de quinoa op een warme plek (hooikist) 30 minuten nawellen.
4. Verwarm de oven voor op 180°C.
5. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en maak het op smaak af.
7. Vorm van deze massa 8 burgers en druk ze plat op de bakplaat.
8. Bak de burgers in circa 30 minuten lichtbruin en krokant in de oven.

*Lekker bij de warme maaltijd of samen met een bladsalade als lunch.*

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	130
Vet (g)	6 / 2
Eiwit (g)	3 / 2
Koolhydraat (g)	10
Natrium (mg)	190
Kalium (mg)	240
Calcium (mg)	110
Magnesium (mg)	45
IJzer (mg)	1,5
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	1,1
Foliumzuur (mg)	8
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	132
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,12
Vitamine B6 (mg)	0,04
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	2,2
Voedingsvezels (g)	2

Plant aardig / dierlijk

## Quinoa

Quinoa werd al 3000 jaar geleden verbouwd in de Zuid-Amerikaanse Andes en was daar dagelijks voedsel. De Inca's noemen het moedergraan en beschouwden het als heilig.

Quinoa is geen graan, maar het zaad van de *Chenopodium Quinoa*. De plant hoort tot dezelfde familie als de tuinmelde en wordt tot 2 meter hoog.

Quinoa is glutenvrij en bevat veel voedingsstoffen waaronder eiwit, calcium, ijzer, vitamine E en B. Het eiwit in quinoa is een volwaardig eiwit, omdat het alle acht essentiële aminozuren bevat.

Quinoa is er in allerlei kleurvarianten van geel tot rood. In Nederland is meestal de bleekgele variant te koop en soms de ook de rode.