

# Bietenburgers



## Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 grote, rauwe, rode biet
- 3 eieren
- 125 gram volkorenmeel
- 25 gram sesamzaad
- 1 eetlepel tijm
- ½ eetlepel karwijzaad
- zout
- olie om in te bakken (kokos of sesam of zonnebloem)

## Bereiding:

1. Schil de biet en rasp hem op een grove rasp.
2. Meng in een kom geraspte biet, meel, sesamzaad, eieren, tijm karwijzaad en zout.
3. Knead dit met een hand door en vorm er meerdere niet te grote burgers van.
4. Verwarm een koekenpan op een matig vuur.

5. Zodra de pan warm is olie toevoegen.
6. Wanneer de olie warm is een aantal burgers bakken, niet te hoog vuur, de binnenkant moet ook wat gaar worden en de buitenkant mag niet verbranden.
7. Herhaal dit tot het bietenmengsel op is.

*Serveer dit gerecht koud of warm bij de lunch, bijvoorbeeld met veldsla. Past ook prima in een lunchbox.*

## Bietjes

Bietjes behoren als plant tot de ganzenvoetfamilie. Zomerbietjes worden vroeg in het voorjaar gezaaid en in de zomer geoogst. Zomerbietjes zijn klein en hebben een dunne schil.

Winterbieten worden wat later gezaaid en in de herfst geoogst, ze zijn vaak veel groter en kunnen in een gecontroleerde, koele omgeving goed bewaard worden gedurende de winter. Maar hoe ouder ze worden, hoe langer het duurt voordat ze gaar zijn.

Bietjes zijn rijk aan mineralen zoals ijzer, natrium en kalium.

Bietjes bevatten ook oxaalzuur, mensen met een gevoelige maag kunnen hier last van hebben. Gebruik geen boter, maar olie om bietjes in te bakken of te stoven, dit neutraliseert het oxaalzuur. De combinatie boterzuur en oxaalzuur kan irritatie veroorzaken. Oxaalzuur is vooral belangrijk voor een goede opname van het ijzer.

Dit recept komt van [www.antrovista.com](http://www.antrovista.com) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2021006  
vegetarische burger  
Seizoen: hele jaar