

Adukiburgers



- Blus af met 1 eetlepel tamari en laat de groenten nog 5 minuten garen op een laag vuur.
- Laat de adukibonen uitlekken en pureer ze met een staafmixer.
- Meng de gepureerde adukibonen door de groenten en voeg het lavasblad toe.
- Proef of er nog meer tamari nodig is.
- Voeg nu de rijstvlokken toe en laat het mengsel minstens 30 minuten rusten.
- Vorm 6-8 burgers en paneer deze heel licht met wat arrowroot.
- Bak de burgers kort in de hete zonnebloemolie (high oleïc) .

Serveer deze hartige burgers samen met een graan en groenten van het seizoen.

Ingrediënten voor 6-8 burgers:

- 300 gram gare adukibonen
- 3 stengeluitjes of 1 kleine prei
- 2 teentjes knoflook
- 1 wortel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1-2 eetlepels tamari
- 1 theelepel lavasblad (gedroogd)
- 2 eetlepels rijstvlokken
- 2 eetlepels arrowroot
- zonnebloemolie (high oleïc)

Bereiding:

1. Snij de stengeluitjes in smalle ringen.
2. Schil de wortel en rasp deze op een grove rasp.
3. Rasp de knoflook op een fijne rasp.
4. Verwarm een braadpan.
5. Voeg de olijfolie pas toe wanneer de pan warm is.
6. Zodra de olijfolie warm is de groenten toevoegen en 5 minuten zachtjes smoren (niet bruin laten worden).

Adukibonen

Adukibonen zijn kleine rode boontjes met een wat zoetige smaak. In Japan worden adukibonen ook gebruikt voor zoete gerechten.

Ze smaken ook heel goed in dit hartige recept. Onderschat dit kleine boontje niet in kracht, het heeft een lange weektijd.

- Spoel de droge bonen af met koud water.
- Laat ze in ruim koud water 8-12 (zonodig maximaal 24) uur weken op een koele plek.
- Ververs het water.
- Kook de bonen in ruim water samen met een stukje kombu (zeewier) in 1-2 uur gaar.
- Laat de bonen minstens 1-2 uur nawellen op een warme plek.
- Verwijder de kombu en verwerk de bonen in een gerecht.

Gebruik je bonen uit blik: eerst goed afspoelen met koud water en uit laten lekken.

Goed gaar is half verteerd, een stukje kombu zorgt voor een betere smaak en vertering.

Dit recept komt uit *Elixer* nr. 14 (1982) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2023006
Gerecht: bijgerecht
Seizoen: hele jaar