

Groenteburgers



Met knolselderij en wortel

Ingrediënten voor circa 8 stuks:

- 200 gram wortels
- 200 gram knolselderij
- 300 gram aardappels
- 4 eetlepels haverhout
- Bosje peterselie
- 2 eieren
- Zout
- Nootmuskaat
- Lavas
- Peper
- Olijfolie

Bereiding:

1. Wortels, knolselderij en aardappels schillen en grof raspen.
2. Peterselie fijnhakken.
3. Geraspte groenten, peterselie en haverhout goed mengen.
4. Op smaak brengen met zout en kruiden en de eieren er door mengen.
5. Koekenpan met wat olijfolie verwarmen.
6. Met de hand 4 burgers vormen en deze aan beide kanten goudgeel bakken. Warm houden en de volgende 4 burgers bakken.

Het geraspte mengsel moet direct verwerkt worden anders komt er teveel water uit de groenten vrij.

Lekker bij granen en peulvruchten.

Knolselderij

Knolselderij is de verdikte wortel van een selderijplant, de knol steekt net boven de grond uit.

Knolselderij is verwant aan bleekselderij. De smaak is een beetje anijsachtig.

Knolselderij is rauw (geraspt) te verwerken in salades. Ook erg lekker om te verwerken in soep of om er knolselderijpuree mee te maken.

Knolselderij wordt in het vroege voorjaar gezaaid en in de herfst geoogst.

De plant wordt om de knol geteeld en heeft ook donkergroen aromatisch blad dat gebruikt kan worden om bijvoorbeeld groentebouillon op smaak te brengen.

Knolselderij met blad is alleen in de herfst verkrijgbaar. De knollen worden van hun blad ontdaan voordat ze opgeslagen worden als bewaargroenten voor de winter.

Knolselderij bevat naast vitamine C, calcium, ijzer, kalium en voedingsvezels. De knol bevat behoorlijk veel natrium, een gerecht met knolselderij heeft daarom weinig extra zout nodig.

Een verse selderijknol is op een koele plaats 2-3 weken te bewaren. Eenmaal aangesneden nog 2-3 dagen in de koelkast.