

Maisburgers



Met veel verse kruiden

Ingrediënten voor circa 10-12 burgers:

- 125 gram polenta
- 2,5 dl. groentebouillon
- 2,5 dl. melk
- 1 laurierblad
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- zout
- zeper
- verse peterselie, gehakt
- verse bieslook, fijngesneden
- verse of gedroogde dragon
- 4 eetlepels geraspte kaas
- wat citroensap
- 1 ei
- paneermeel
- kokosolie

Bereiding:

1. De groentebouillon en de melk samen met de polenta, tijm, laurier en rozemarijn aan de kook brengen.
2. Op een zacht vuurtje al roerend in 5 minuten gaar koken, zout toevoegen.
3. De harde kruidendelen verwijderen.
4. De peterselie, bieslook, dragon, peper, kaas en wat citroensap toevoegen.
5. Proeven!

6. Het mengsel in een ingevet bakblik of schaal storten en uitsmeren tot circa 1-2 cm dikte (zie foto). Dit gaat goed met de achterkant van een metalen lepel die in koud water is gedoopt.
7. De massa helemaal af laten koelen in de koelkast.
8. De polenta op het aanrecht storten en hiervan vierkante burgers snijden.
9. De burgers eerst door het losgeklopte ei en dan door het paneermeel halen.
10. De burgers goudbruin en krokant bakken in de kokosolie.

Heel geschikt als bijgerecht bij de warme maaltijd en smaakt ook prima op een broodje.

Kokosolie

Kokosolie komt uit de tropen het heet daar olie omdat het daar door de temperatuur altijd vloeibaar is. In ons klimaat is kokosolie meestal gestold vet.

Aan kokosolie worden veel kwaliteiten toegeschreven. Zo bevat kokosolie onder andere veel laurinezuur, dit heeft bacterie- en virus dodende eigenschappen.

Het is verstandig om niet eenzijdig uitsluitend kokosolie te gaan consumeren, maar het past in een gevarieerd voedingspatroon.

Kokosolie is een stabiel vet, ook bij hoge temperaturen. Het is zelfs geschikt om in te frituren.

Tot slot smaakt het uitstekend in de meer 'tropische' gerechten.

Dit recept komt uit Vollwertküche (Bassermann) en is bewerkt door:
Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1233
Gerecht: bijgerecht
Seizoen: lente, zomer