

## Wortelburgers



### Met zonnebloempitten

#### Ingrediënten voor 6-8 stuks:

- 500 gram wortel
- Wat rozemarijn
- 100 gram magere kwark
- 150 gram 4-koren vlokken
- 50 gram geraspte pittige (schapen) kaas
- Wat gehakte peterselie
- Zout
- Zonnebloempitten
- olijfolie

#### Bereiding:

1. De wortels schillen met een dunschiller en in plakjes snijden.
2. Wortelplakjes met wat rozemarijn gaarkoken in een bodempje water met het deksel op de pan. Afgieten.
3. De wortels pureren en vermengen met kwark, vlokken, kaas en peterselie.
4. Even laten staan om het vocht goed in de vlokken te laten trekken.
5. Op smaak brengen met zout.
6. Met vochtige handen 6-8 burgers vormen. Te nat? Dan nog wat havermout toevoegen.
7. De burgers door de zonnebloempitten wentelen.
8. Bak de burgers op een matig vuur in een koekenpan met olijfolie in 3-4 minuten goudbruin,

#### Kwark

Kwark of plattekaas heeft bijna dezelfde bereidingswijze als harde kaas. De melk wordt aangezuurd met melkzuurbacteriën, er wordt veel minder stremsel gebruikt dan in harde kaas en de kwark rijpt in 24 uur. Daarna gaat de kwark in zakken om uit te lekken.

Kwark heeft een hoog eiwitgehalte.

Kwark wordt aangeboden in de varianten mager (0,5% vet), halfvol (5-6% vet) en volle kwark (10% vet).

Welke kwark het beste gebruikt kan worden hangt van het gerecht af. In gebak e.d. wordt bij voorkeur magere kwark gebruikt omdat dit een goede structuur geeft. Wel even opletten, soms wordt magere kwark aangevuld met water (staat op de verpakking), in dat geval moet je de kwark in een theedoek in een zeef uit laten lekken anders wordt het resultaat te nat.

Kwark hoort bij de zure zuivel, dat is over het algemeen beter verteerbaar dan zoete melkproducten.