

# Quinoa burgers



5. Snij de bleekselderij in hele kleine blokjes.
6. Rasp de wortel en het knoflookteentje.
7. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op een laag vuur tot ze lekker ruiken, daarna afkoelen en malen of heel fijn hakken.
8. Verwarm de oven voor op 180°C.
9. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
10. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
11. Vorm van deze massa 8 burgers en druk ze plat op de bakplaat.
12. Bak de burgers in circa 30 minuten lichtbruin en krokant in de oven.

## krokant bijgerecht

*Lekker bij de warme maaltijd of samen met een bladsalade als lunch.*

### Ingrediënten voor circa 8 stuks:

- 100 gram quinoa
- 2 dl. water
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel gedroogde majoraan
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- snufje gedroogde lavas
- 1 eetlepel verse peterselie
- 2 stengels bleekselderij
- 1 flinke wortel
- 1 knoflookteentje
- 50 gram hazelnoten
- 2 eetlepels lijnzaad
- 3 eetlepels magere kwark
- 50 gram geraspte kaas

### Bereiding:

1. Was de quinoa voor gebruik en laat het in een zeef uitlekken.
2. Breng het water samen met de quinoa aan de kook en kook het 15 minuten op een laag vuur, deksel op de pan.
3. Strooi wat zout erover en laat de quinoa op een warme plek (hooikist) 15 minuten na wellen.
4. Hak de peterselie fijn.

### Quinoa

Quinoa is geen graan, maar een pseudograan.

De plant hoort tot dezelfde familie als de tuinkelme en wordt tot 2 meter hoog.

Quinoa is glutenvrij en bevat veel voedingsstoffen waaronder eiwit, calcium, ijzer, vitamine E en B. Het eiwit in quinoa is een volwaardig eiwit, omdat het alle acht essentiële aminozuren bevat.

Quinoa is er in allerlei kleurvarianten. In Nederland is meestal de bleekgele variant te koop en soms de ook de rode of zwarte.

De quinoazaden zijn bedekt met een laagje saponine, wat een bittere smaak kan geven en niet goed verdragen wordt door de darmen. Meestal is dit door de producent verwijderd maar het kan geen kwaad de zaden goed af te spoelen voor gebruik.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

2006004  
Bijgerecht  
Seizoen: hele jaar