



ZWARTE BONENBURGER MET ZOETE AARDAPPELFRIETJES EN GUACEMOLE – IDDSI 5



Dit gerecht is **fijngemalen & smeugig** (IDDSI niveau 5). Zowel de frietjes als de burger zijn volledig zacht. Een heerlijke (vegetarische) Mexicaanse maaltijd!

Benodigheden voor 2 personen:

- 150 gram zwarte bonen (uit blik, zonder vocht)
- 2 eetlepels ketchup/gezeefde tomaten (passata)
- halve rode ui
- flinke snuf zout en peper
- varieer met kruiden: (gerookt) paprikapoeder, knoflookpoeder, koriander, komijn
- 400-500 gram zoete aardappels (gebruik geen kant en klare gesneden zoete aardappelfrietjes)
- olijfolie
- keukenmachine/hakmolen en een ovenbakplaat

Aan de slag:

1. Schil de zoete aardappels en kook in 10-15 minuten gaar. Stamp tot gladde puree en spreid uit over een snijplank. Snijd in frietjes en laat even liggen.
2. Doe de bonen, de ui, de tomatensaus, zout/peper en de kruiden in een hakmolen of keukenmachine. Maal tot een smeugige massa.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bedek een bakplaat met bakpapier. Vorm met je handen 2 ballen van het bonenmengsel en leg op de bakplaat. Druk een beetje plat, zodat het burgers worden. Leg de frietjes ernaast op de bakplaat (gebruik hiervoor een lang voorwerp, bijv. een mes). Besprenkel de frietjes met olijfolie, wat peper en paprikapoeder.
4. Bak de burgers en de frietjes voor zo'n 15-20 minuten in de oven.





Ondertussen kan je nog zelfgemaakte guacamole maken (optioneel). Doe in de hakmolen of keukenmachine een avocado met een lepel limoensap, peper/zout, een eetlepel ketchup/passata, wat koriander en de andere helft van de rode ui. Dit smaakt erg lekker bij de burger. Of koop kant en klare guacamole.

5. Serveer de burgers en frietjes met bijv. wat geprakte avocado of de (zelfgemaakte) guacamole.

Variatie: vervang de zwarte bonen eventueel door andere bonen.



DAT IS EVEN
SLIKKEN

