



GEROOKTE MAKREEL EN RODE QUINOA BURGERS *

4 Personen

Ingrediënten

1 koffielepel komijnzaad
2 koffielepel kardemonzaad
500gr vastkokende aardappelen
100gr rode quinoa
olijfolie
1 ajuin
½ koffielepel chili flakes
600gr gerookte, gekuiste makreel (zonder vel, graten...)
1 bundel peterselie
½ bundel dragon
1 ei
1 limoen

Bereiding

grill de beide zaden lichtjes in de pan en plet ze grof in een vijzel

verwarm de oven op 220°C en plaats er de gewassen aardappelen in op een ovenschaal. Laat ze ong. 45' bakken tot ze binnenin gaar zijn. Pel ze daarna en plet ze in een bowl. Zet de oven nu op 180°C.

plaats een grote kookpot met water en een snuif zout op het vuur en voeg er de quinoa aan toe. Laat deze koken tot de quinoa beetgaar is (+/-15'). Gie daarna af en meng onder de geplette aardappel

pel en hak de ui heel fijn. Warm in een pan 3 lepels olijfolie en fruit de fijngehakte ui in de pan. Voeg er wat zeezout aan toe en blijf roeren tot de ui mooi glazig is

voeg nu de geplette zaden en de chilliflakes toe aan de ui en meng

roer dit mengsel nu onder de aardappelen

snij de makreel in reepjes van 1cm, hak de peterselie en dragon mooi fijn

klop het ei los in een bowl, voeg er een snuifje zout aan toe, wat gemalen zwarte peper en de zeste van een limoen. Daarna de reepjes makreel hier onder mengen

nu het mengsel aan de aardappelen toevoegen en heel goed mengen

maak hiermee burgers van ongeveer een 7tal cm breed en 3cm hoog en laat ze mooi stevig worden in de koeling

de burgers aan weerszijden kleuren in een hete pan (met olijfolie) en daarna in een ovenschotel plaatsen. Plaats deze daarna nog 10' in de hete oven.

besprenkel ze met wat limoen en serveer met zure room

** Heerlijke bron van Omega 3, vol proteïnen dankzij de quinoa en calorie-arm gerecht.*