



NAAN WRAPS MET GOUDBRUIINE KIP EN HUMMUS



4 BURGERS



30 MIN



DINER

INGREDIËNTEN

- 500 gram linzen, in blik
- 200 gram chiazaad met water
- 125 gram kikkererwtenmeel
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper (en zout)

STAP 1

Laat de linzen eerst goed uitlekken en houd ongeveer 1/4 van de linzen apart. Doe 3/4 van de linzen in een blender met chiazaad en water. Mix de ingrediënten tot je een mengsel hebt dat op hummus lijkt.

STAP 2

Giet het linzenmengsel in een kom en schep de gesnipperde ui, het kikkererwtenmeel en de rest van de linzen erdoor. Laat het mengsel even staan tot het meel goed opgenomen is. Is het nog te dun? Doe er dan nog wat meel bij. Is het te droog? Dan kun je nog wat water of chiazaad met water toevoegen

STAP 3

Verwarm een grillpan op een medium vuur en bak 4 porties in 1 eetlepel olijfolie. Bak de burgers goudbruin en keer dan om. Houd ongeveer 6 minuten per kant aan, afhankelijk van de dikte van de burgers.



STAP 4

Haal de burgers uit de pan. Maak je hamburger met de linzenburgers of snijd de linzenburgers doormidden en gebruik ze als broodje. Je kan de burgers vullen met wat je maar wilt, zoals tomaat, komkommer, sla, paprika, avocado, hummus en zoveel meer!

VOEDINGSWAARDE 1 LINZENBURGER

Energie	479 kcal
Vetten	19 gram
Koolhydraten	35 gram
Koolhydratenporties	2,75
Eiwitten	31 gram