

# Bietenburgers met feta

Voor 6 tot 8 stuks

Uit: *The green kitchen at home* van David Frenkiel & Luise Vindahl



## Ingrediënten:

- 4 rode rauwe bietjes, grof geraspt
- handvol verse basilicumblaadjes (10 gram), in reepjes gesneden
- 1 kleine ui, gepeld en gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 150 gram havervlokken
- 2 el olijfolie
- 2 eieren
- 200 gram fetakaas
- 1tl zout
- ½ tl gemalen peper

## Bereidingswijze:

- Meng de bietjes, basilicum, ui en knoflook samen met de havervlokken en olie in een kom
- Breek de eieren boven de kom, verkruimel de feta
- Breng op smaak met peper en zout en kneed alles tot een grote bal
- Laat minstens 30 minuten in de koelkast rusten tot de havervlokken het vocht hebben geabsorbeerd (dit kan zelfs al een dag van tevoren)
- Vorm met je handen 6 tot 8 platte burgers van het bieten, havermengsel
- Verhit olie in de pan en bak de burgers lang beide kanten
- Dien op met avocado, koolsla, slabladeren, tuinkers, geroosterde pitten en wat brood

➔ *Wist je dat: Ook het groene loof van verse jonge bietjes rijk is aan voedingsstoffen en dat het wat smaak betreft overeenkomt met spinazie? Ook de bereidingswijze is identiek.*