**Portabello Veggie Burgers**

**Ingredienten**

• 2 kopjes portabello paddenstoelen, in kleine blokjes gesneden\*

• 2 kopjes gekookte zwarte bonen of kidneybonen, gespoeld en verdeeld

• 1 kopje gehakte broccoli

• 1/2 kopje rode ui, fijngehakt

• 3 XL eieren, geklopt

• 1/2 kop plus 2 eetlepel Panko (of broodkruimels)

• 1 eetlepel Steak of grillkruiden

• 1 eetlepel Worcestershire sauce

• Een paar druppels Tabasco

• 2 eetlepel gehakte knoflook (of meer voor echte fans!)

• 3/4 kop geraspte Parmezaanse kaas

• Olijfolie

\*Voor het beste resultaat eerst even lekker goudbruin bakken

**Bereidingswijze**

• Stamp in een grote kom 1 kopje zwarte bonen /kidneybonen tot puree met een stamper (stukjes zijn OK).

• Voeg de champignons (gebakken), de rest van de bonen, broccoli, knoflook, ui, Worcestershire sauce, Tabasco en steak/grillkruiden toe.

• Even mengen tot het een goede mix is

• Voeg de eieren, kaas en Panko toe en meng voorzichtig tot het mengsel een geheel is.

• Pak een pan met antiaanbaklaag, zet op middelhoog vuur en voeg 2 eetlepels olie toe.

• Zodra de olie begint te glanzen (ongeveer een minuut of twee), met licht vochtige handen (anders blijft het plakken), schep ongeveer een 1/2 kopje mengsel in je hand en vorm dit voorzichtig tot een burger d.m.v. de handen samen te drukken

. Voeg evt. nog een eetlepel Panko of broodkruimels toe.

• Bak hem 3-5 minuten per kant of tot ze goudbruin zijn en aan beide kanten een korst gevormd is.

• Serveer met hummus, guacamole of knoflook met sla, tomaat en een lekker broodje!