Groenkoolburger 'taco' met champignon, wortel en pittige panko

Passie voor koken, passie voor veggie!
Grootkeuken en gezondheid gaan al langer dan vandaag hand in hand. Bij Ter Groene Poorte bewijzen ze dat grootkeukenkoks ook de culinaire vinger aan de pols houden.

In samenwerking met Chefs**pro**Veggie ontwikkelden de leerlingen van het 6e en 7e jaar van de afdeling grootkeuken enkele lekkere én gezonde gerechten waarin groenten de hoofdrol spelen. Dit is Killian's creatie!



Ingrediënten

- 1,5 kg quinoa-groenkoolburger - Ardo
- 700 g champignons, gesneden - Ardo
- 5 dl soja cuisine - Alpro
- 20 gr knoflookblokjes - Ardo
- peper zwart, gemalen - Verstegen
- 1,2 kg wortelblokjes - Ardo
- 500 gr boerenkool
- 500 gr Greek style natuur - Alpro
- 150 gr Gomasio Curry - Verstegen
- 150 gr Season pepper harissa - Verstegen

- 1 kg aardappels, geschild

Methode

1. Verwarm de oven tot 180° en bak de burgers in 15 à 20 minuten goudbruin.
2. Stoof de champignons en de look aan en kruid met peper en zout. Blend de massa en smaak af.
3. Stoom de wortels samen met de aardappelen gaar. Blend met de soja cuisine en breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de Greek style natuur met de Gomasio Curry en breng op smaak met peper en zout.
5. Frituur enkele boerenkoolbladen op 140° en kruid af met zout.
6. Meng panko met een beetje olie en Season pepper Harissa. Bak goudbruin in de oven op 180°.
7. Snijd de burgers doormidden, vul de 'taco' met de puree. Werk af met toefjes saus, stukjes boerenkool en pankokoekjes.

Fotografie

Foodphoto

Dit recept is van
Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be