

## SHIITAKE BURGER MET GUACAMOLE

4 PERSONEN -  
MOERMANPROOF

### Ingrediënten voor burger

- 120 gr shiitake
- 2 tenen knoflook
- ½ rode peper
- 400 gr zwarte bonen, gekookt
- 40 gr haverhout
- 1 ei
- ½ tl komijnzaad
- klein bosje koriander

### Ingrediënten voor burger

- 1 avocado
- 1 kleine tomaat
- 1 kleine rode ui
- kropsla
- eventueel Moermanbrood

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de shiitake in reepjes en hak de knoflook en rode peper fijn. Hou een klein beetje van de knoflook en rode peper apart.
- 2 Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de shiitakereepjes samen met de knoflook en rode peper tot de shiitake zacht zijn.
- 3 Doe de gebakken shiitake samen met de zwarte bonen, de haverhout, het ei, komijnzaad en koriander in de keukenmachine. Maal tot een grove massa.
- 4 Breng het mengsel eventueel op smaak met peper en zout.
- 5 Vorm vier platte burgers van het mengsel en bak de burgers op laag vuur 4 minuten per kant.
- 6 Snijd voor de guacamole de tomaat in kleine blokjes en snipper de rode ui fijn.
- 7 Halveer de avocado, verwijder de schil en pit en prak met behulp van een vork.
- 8 Meng de avocado met de tomaat, rode ui en apart gehouden knoflook en rode peper. Breng op smaak met wat zout.
- 9 Eet de burger op met de sla en de guacamole en eventueel een plak Moermanbrood.

# KOOLLOEMPIA'S MET SHIITAKE

(VOOR 8 LOEMPIA'S)  
MOERMANPROOF

### Ingrediënten

- 200 gr shiitake
- 1 savooiekool
- ½ komkommer
- 2 lente-uitjes
- 1 avocado
- kiemen of taugé
- klein bosje koriander
- klein bosje Thaise basilicum
- sesamzaad

### Bereidingswijze

- 1 Breng in een grote pan water aan de kook en haal 8 grote bladeren van de kool.
- 2 Kook de bladeren kool gedurende 5 minuten in het kokende water en spoel ze daarna af met koud water. Laat ze uitlekken.
- 3 Snijd de shiitake in reepjes.
- 4 Verwarm van olie in een koekenpan en bak de shiitake met wat peper en zout tot ze zacht zijn.
- 5 Snijd ondertussen de komkommer en avocado in reepjes.
- 6 Leg een koolblad op de plank en beleg in het midden met de shiitake, komkommer, avocado, kiemen, koriander en Thaise basilicum. (Let op: houd de zijkanten van het blad schoon.)
- 7 Vouw nu de onderkant van het blad over de ingrediënten heen en vouw daarna de zijkanten naar binnen. Rol het koolblad nu strak op tot een mooie loempia.
- 8 Bestrooi met een beetje sesamzaad en herhaal met de rest van de koolbladeren.

Ook lekker om  
de koolloem-  
piaatjes nog  
even aan te  
bakken in een  
koekenpan!

### Keukentips

- Maak de paddenstoelen schoon met een borsteltje of vochtig keukenpapier.
- De shiitake verliest bij bereiding geen vocht, maar neemt dit wel op. Gebruik daarom zo min mogelijk water.
- De soms rubberachtig aanvoelende steel kan je ook gebruiken om bouillon van te maken.
- Verse shiitakes blijven in de koelkast ongeveer twee weken goed. Bewaar ze niet bij sterk ruikende groente zoals prei en ui, want dan nemen ze de geur daarvan over.

