

**Isabel Boerdam** werd vegetariër op haar negende en heeft sindsdien een vegetarische ontdekkingsreis gemaakt. Dit leidde tot haar blog **De Hippe Vegetariër**, waarop ze samen met een team dagelijks schrijft over vegetarisch eten en leven. Vanuit haar vegetarisch expertise wordt ze ook regelmatig gevraagd als gastschrijver voor diverse lifestyle-magazines en bedrijfsbladen. Naast haar blog werkt ze als consultant bij internationaal communicatiebureau Ketchum. Hier is zij expert op het gebied van food & hospitality en adviseert klanten uit deze sector over hun communicatie- en pr-strategie.

In dit **inkijkexemplaar** zie je duidelijk dat er een heel team van fotograaf, illustrator, foodstylist, grafisch ontwerper, redactie, PR & communicatie achter dit boek staat. Prachtig gemaakt en heel inspirerend. Leuke, voor mij **onbekende** hotspots, die ik zeker ga bezoeken als ik in die steden ben. Zó enthousiast geschreven door **Isabel Boerdam**, die deze droom heeft waargemaakt: een eigen boek.

Met handige boodschappenlijst, favoriete combinaties en als je geen zin hebt om te koken, waar je het eten kunt kopen.

*‘Hallo levensgenieter!  
Ben je dol op eten? Hou je van een mooi glas wijn? Voel je je graag fit en energiek? Ik óók! Ik ben een smulpaap eerste klas, en heb geleerd om gezond en gebalanceerd door het leven te gaan met groente, fruit, peulvruchten, granen en noten als basis. Wie je ook bent en wat voor leefstijl je ook hebt, met De Hippe Vegetariër geef ik je oneindig veel inspiratie om gezond bourgondisch te genieten – zowel thuis als uit.  
Geniet, smul en heb lief!’*

**Isabel**

‘Homemade veggieburgers’ zijn gemaakt van verschillende soorten bonen en die zijn in het jaar van de boon wel heel toepasselijk. Creativiteit met groente, fruit, granen, peulvruchten en noten, dat is waar vegetarisch eten voor **Isabel** voor staat.

Kies uit dit boek een recept met ingrediënten waar je zin in hebt, bepaal je eigen variatie en koken maar!



### **de hippe vegetariër**

Recepten, vleesvervangers en hotspots

Auteur **Isabel Boerdam**

**Uitgeverij Brandt**

ISBN 978 94 9203 735 0

Prijs € 22,50

18,5 x 25,5 x 2,3 cm

192 pagina's, gebonden

**Homemade veggieburgers**

Vleesvervangers zijn er in pure vorm zoals tofu, tempeh en seitan, in een bewerkte vorm zoals de kant-en-klare vleesvervangers uit de supermarkt, maar je kunt ze ook heel makkelijk zelf maken. Niets is zo lekker als huisgemaakte falafel, een bonenburger of rode bietenburger. Er zijn veel variaties mogelijk, zodra je eenmaal weet welke ingrediënten minimaal nodig zijn om de burgers hun structuur te geven en te zorgen dat ze een geheel worden - wat niet altijd even makkelijk is, maar oefening baart kunst. En zelfs een beetje uit elkaar gevallen zijn ze erg lekker.

**Ingrediënten voor 8 bonenburgers****de basisingrediënten**

- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngeperst
- 2 eiwitten of 2 eetlepels lijnzaad met 2 eetlepels heet water
- zout en peper

**kies je peulvruchten**

- 400 gram
  - kikkererwten, gekookt
  - linzen, gekookt
  - zwarte bonen, gekookt
  - kidney bonen, gekookt
  - doperwten, gekookt

**kies je granen**

- 100 gram, optioneel
  - quinoa, gekookt
  - bruine rijst, gekookt
  - spelt, gekookt

**kies je bindmiddel**

- hoeveelheid op gevoel
  - meel naar keuze
  - havervlokken
  - broodkruim
  - beschuitkruim
  - grofgehakte noten

**optioneel voor smeugheid**

- 100 gram tofu

**kies je smaakmakers**

maximaal één nat ingrediënt

- 1 citroen, sap en rasp
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel balsamico-azijn
- 1 eetlepel tahini of notenpasta
- 2 eetlepels lenteui, gesnipperd
- handje verse groene kruiden
- handje zongedroogde tomaten, fijngesneden
- handje noten, pitten of zaden, gehakt
- handje parmezaanse kaas, geraspt
- handje geitenkaas, gekruimeld
- 100 gram boerenkool
- 100 gram tomatenpuree





### bereidingswijze bonenburger

Doe je basisingrediënten samen met je peulvruchten en eventueel je tofu in een keukenmachine. Desgewenst kun je nu al je granen en smaakmakers toevoegen, afhankelijk of je wil dat ze worden meegemalen of grof van structuur blijven, anders roer je deze er later doorheen.

Maal het geheel tot een egale massa. Waarschijnlijk is het nu te nat om met je handen balletjes te vormen en blijft het kleven aan je vingers. Voeg dan één voor één eetlepels toe van je bindmiddel om het tot een handelbare substantie te maken, pas op dat je niet te veel toevoegt, want dan wordt het droog.

Had je je extra granen en smaakmakers er nog niet doorheen gedaan, doe dit dan nu met de hand.

Zet het geheel een halfuurtje in de koelkast zodat het nog wat kan opstijven.

Verwarm de oven voor op 170 °C en beleg een bakplaat met bakpapier.

Rol met je handen 8 balletjes van het beslag en druk ze plat als een burger op het bakpapier. Je kunt er ook voor kiezen om kleinere burgertjes te maken.

Bak de bonenburgers in de oven in 20-30 minuten gaar en 'droog' zodat het een geheel blijft. Vergeet niet om ze na 15 minuten om te draaien. Afhankelijk van je oven en het formaat van de burgers kan het bakken langer of korter duren.

