



COURGETTE & GEMBER VEGAN GEHAKT

CATEGORIE: bijgerecht **AANTAL PERSONEN:** 2 personen **BEREIDINGSTIJD:** 20 minuten

ALLERGENEN: geen **BENODIGDHEDEN:** staafmixer, koekenpan, pollepel

INGREDIËNTEN

2 el LEF's courgette & gember compote

2 el Doopsaus (Kurkuma)

1 blik (zwarte bonen

1 el zout

100 gram walnoten in kleine stukjes

200 ml water

Scheutje zonnebloemolie

Scheutje water



BEREIDING

1. Spoel de zwarte bonen af en laat deze uitlekken
2. Meng de zwarte bonen met de walnoten, compote, zout en de doopsaus
3. Mix 1/3 van het mengsel met de staafmixer
4. Meng nogmaals
5. Bak de veganistische gehakt in de olie op hoog vuur tot dat deze goudbruin is
6. Voeg af en toe een scheutje water toe wanneer het mengsel te droog word
7. Breek het gehakt tijdens het bakken in stukjes met de pollepel
8. Smakelijk!

