

Bakken van de burgers

14. Wanneer je wordt geroepen, mag je naar de tafel waar de burgers worden gebakken. Neem het bord met de burgers en een schoon bord mee.
15. Verhit een scheutje olie in de koekenpan.
16. Doe de bonenburgers met de spatel in de pan.
17. Bak de bonenburgers aan beide kanten goudbruin, 3-4 minuten per kant.
18. Leg de gebakken bonenburgers op een schoon bord.

Bereiden van de saus

19. Kun je nog niet bakken? Ga dan alvast verder met het maken van de saus.

Weet je wat ritsen is?

Bij het ritsen houd je een takje van het kruid aan de bovenkant vast tussen duim en wijvinger. Daarna trek je met de andere hand het takje door de duim en wijsvinger heen waardoor de blaadjes van het takje vallen.

20. Pak de tijm. Rits de blaadjes tijm van het takje. Je kunt de tijm nog wat kleiner snijden met je mesje.
21. Pak de sprietjes bieslook. Gebruik de kattenklauw-techniek om de bieslook klein te snijden.
22. Pak de citroen en de rasp. Rasp een beetje van de schil van de citroen, zodat je ongeveer 1 theelepel hebt.
23. Pak het potje met deksel. Doe hierin 2 eetlepels Griekse yoghurt, 1 theelepel olie, de tijm en de bieslook, een snufje peper en een theelepel citroenrasp.
24. Doe de deksel op het potje en draai de deksel stevig dicht.
25. Schud het potje stevig op en neer, zodat alle ingrediënten goed met elkaar mengen.

Garneren

25. Pak de tomaat. Snijd met de kattenklauwtechniek de tomaat in plakjes.
26. Pak het broodje. Leg het broodje op een schoon bord.
27. Snijd het broodje open.
28. Pak het potje met saus. Besmeer de onderkant van het broodje met de saus.
29. Pak de blaadjes sla en plakjes tomaat. Leg de sla en de tomaat op de saus.
30. Pak de gebakken burger. Leg de burger boven op de sla en tomaat.
31. Pak de bovenkant van het broodje en leg deze op de burger.
32. Pak de prikkers. Prik twee prikkers in het broodje. De prikkers houden het broodje goed op elkaar als je het gaat snijden.
33. Pak een mes. Snij tussen de twee prikkers door, het broodje met de burger in twee gelijke stukken.



Eet smakelijk!



Wist je dat?

Als je kookt met rauwe eieren, zorg dan dat je je handen goed wast na het aanraken van het ei. In 1 op de 10.000 eieren zit salmonella. Dit is een bacterie waar je ziek van kunt worden. Als je je handen wast komt niet alles wat je daarna aanraakt in contact met de bacterie.

Receptenblad



Kok in de Klas



De Buitengewone Bonenburger

Het recept van Kok in de Klas 2025 is de Buitengewone Bonenburger! Het recept is gemaakt in samenwerking met kok en kookboekenschrijver Ramon Beuk. In dit recept leer je hoe je je eigen burger kunt bouwen met peulvruchten zoals bonen, verschillende groenten en een frisse saus. Je gaat lekker met je handen werken en ontwikkelt je kook-skills zoals snijden, raspen én bakken.

Veel plezier!

Wat gaat er allemaal in?

Ingrediënten per groepje (per 4 leerlingen)

- | | |
|---|--|
| ☐ 2 volkoren bolletjes | ☐ ijsbergsla (1/8e krop) |
| ☐ ½ blik kidneybonen (uitlekgewicht circa 125 gram per 4 leerlingen) | ☐ 1 tomaat |
| ☐ 1/2 ui | ☐ olie voor het bakken |
| ☐ 1 teentje knoflook | Dressing |
| ☐ 1 bospeen | ☐ 2 eetlepels Griekse yoghurt 0% vet |
| ☐ 50 gram havermout | ☐ 1 theelepel olijfolie of zonnebloemolie |
| ☐ 1 volkoren boterham | ☐ 1 takje tijm |
| ☐ 1 ei | ☐ 4 sprietjes bieslook |
| ☐ 1 theelepel gerookte paprikapoeder | ☐ snufje peper |
| ☐ 1 theelepel komijnpoeder | ☐ 1/2 theelepel citroenrasp |

Maak je dit gerecht thuis? Zorg dan dat je alle groente goed wast.

Benodigdheden per groepje (per 4 leerlingen)

- | | |
|---|--|
| ☐ 4 messen (koksmes of schilmesje) | ☐ 1 vork |
| ☐ 4 snijplanken | ☐ 1 rasp |
| ☐ 6 borden | ☐ 1 theelepel |
| ☐ 1 grote mengkom | ☐ 1 schoon en leeg potje met deksel, zoals een jampotje |
| ☐ 5 bakjes (1 bakje voor de wortel, tomaat en sla, 1 bakje voor de ui, knoflook, tijm en bieslook, 1 bakje voor de havermout en snee brood, 1 bakje voor de bonen en 1 bakje voor de yoghurt.) | ☐ 4 prikkers |
| | ☐ optioneel: 4 schorten |

Benodigdheden per klas / groep (per 32 leerlingen)

- | | |
|---|---|
| ☐ 2 spatels | ☐ 2 snijplanken voor de hulpouders/verzorgers |
| ☐ 2 kookplaten of een bakplaat | ☐ 2 messen (koksmes of schilmesje) voor de hulpouders/verzorgers |
| ☐ 1 keukenweegschaal | |
| ☐ 2 grote koekenpannen (niet nodig als je een bakplaat gebruikt) | |



Hoe maak je het?

Recept voor 4 leerlingen. Bereidingstijd: 45 min
Voordat je gaat koken was je eerst je handen.

Mise-en-place voor de burger

1. Pak de bonen. Prak de bonen met een vork. Let op: er mogen stukjes van de bonen heel blijven.
2. Pak een bospeen en de rasp. Snijd een stukje van het loof van de bospeen af. Zorg dat je nog een stukje loof overhoudt om de wortel goed vast te kunnen houden. Zet de rasp stevig op de snijplank. Rasp de wortel.
3. Pak de halve ui. Leg deze met de platte kant op de snijplank. Snijd de ui van punt naar punt, maar niet helemaal door. Gebruik de kattenklauw-techniek met je hand voor veiligheid. Draai de ui een kwartslag en snijd over de lengte om kleine vierkantjes te maken. Zo versnipper je de ui. Het restje ui dat overblijft snijd je daarna in kleine stukjes.



Kattenklauw

4. Pak de knoflook. Snijd het uiteinde van de teen af. Haal het velletje eraf als deze nog om de teen zit. Gebruik nu de kattenklauw-techniek om de knoflook in hele kleine stukjes te snijden.
5. Pak het brood. Snijd het brood in vierkantjes van 1 bij 1 cm.
6. Tik het ei tegen de rand van de grote meng-kom, maak een opening en breek het ei boven de kom. Als er een stukje eierschaal in de mengkom is gekomen, haal deze er dan uit met een vork.



Burgers vormen

7. Pak de ui, knoflook, wortel, havermout, het brood en de geprakte bonen. Voeg deze toe aan de grote mengkom met het gebroken ei.
8. Pak de gerookte paprikapoeder. Voeg 1 theelepel toe aan de mengkom.
9. Pak de komijnpoeder. Voeg 1 theelepel toe aan de mengkom.
10. Meng nu alles goed door elkaar. Dit mag met je handen!
11. Maak van het mengsel twee burgers. De burger moet ongeveer 2 cm dik zijn.
12. Leg de burgers op een bord.
13. Was je handen en maak de tafel schoon.



Heb je wat mengsel over?
Maak hier dan een extra burger of balletjes van.
Leuk om uit te delen!