

# RECEPT VOOR JONGEREN

Een recept uit



## 'DIY'-STREETFOOD FESTIVAL

- Nodig vrienden en familie (online) uit voor het evenement.
- Richt een foodtruck of foodbar in.
- Zet leuke kommetjes, borden, plankjes, glazen en bestek klaar.
- Maak het gezellig: een lampenslinger, muziek, kaarsjes, enz.
- Maak behalve deze 'grill & chill'-burger nog andere streetfood-recepten, bv. Mexicaanse tortilla's, (zoete) aardappelwedges, Bao Buns, American sandwiches, gepimpte hotdogs...
- Waarop letten: denk op voorhand goed na over de porties (niet te veel), de kostprijs én de workload (want alles wordt zelf gemaakt).

## VARIËREN KAN EN MAG. PROBEER DEZE FISHBURGER OOK EENS MET...

- andere groenten van het seizoen, bv. rode kool in plaats van spitskool, geroosterde pompoen in plaats van gegrilde aubergine, blokjes tomaat in plaats van komkommer, enz.
- zonder vis, maar met een spiegelei of een zelfgemaakte burger op basis van peulvruchten.
- zoveel mogelijk ingrediënten van bij de lokale boer.

## FISHBURGER MET GEGRILDE GROENTEN

**BEREIDINGSTIJD**  
**VOOR**

Ongeveer 45 min.  
4 personen

### INGREDIËNTEN

- 4 bruine pistolets, 1 komkommer
- **4 fishburgers:** 500 g witte vis, 2 el fijngehakte peterselie, 2 el fijngehakte bieslook, 2 el paneermeel, 2 el bloem
- **gegrilde groenten:** 1 aubergine, 1 courgette, 1 rode puntpaprika, knoflookpoeder, zonnebloemolie, peper
- **spitskool:** 100 g geraspte spitskool, 1 el geraspte gember, 1 el honing, 1 el sesamololie, 1 tl zonnebloemolie, 1 el azijn

### BEREIDINGSWIJZE

- **Voor de fishburgers:** Snijd de vis in stukken, doe in een blender en mix ze grof. Meng er de verse kruiden, peper en paneermeel onder. Vorm met je handen 4 burgers, flip ze door de bloem en zet in de koelkast.
- **Voor de spitskool:** Meng alle ingrediënten. Laat alles even intrekken.
- **Voor de gegrilde groenten:** Snijd de aubergine, courgette en puntpaprika in plakjes. Bestrijk ze met olie en pimp met de kruiden. Gril ze langs beide kanten goudbruin in een grillpan of onder de ovengrill.
- Snijd de komkommer met een dunschiller (tot aan de zaadlijst) in slierten.
- Bak de fishburgers in een scheutje olie goudbruin.
- Snijd de pistolets open. Flans er alle groenten en een fishburger tussen. Ready to serve and chill!

*In samenwerking met [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)*

**Q MEER INSPIRATIE EN KOOKTIPS**  
**[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)**  
**> RECEPTEN VOOR JONGEREN**  
**> TOOL: KOKEN MET JONGEREN:**  
**EEN PRAKTISCHE LEIDRAAD**