



**GA EEN KEER DE ECHE PROEVEN BIJ  
DE DUTCH WEED BURGER JOINT IN AMSTERDAM!**

## **A HOMEMADE VERSION OF THE DUTCH WEED BURGER**

*Uit het boek Groente uit Zee van Lisette Kreischer*

**DIT HEB JE NODIG VOOR DE TEMPÉBURGERS** - Voor 4 personen

250 gram tempé  
75 ml shoyu  
2 eetlepels ahornsiroop  
1 el veganistische worchestersaus (dus zonder ansjovis)  
2 el ketchup  
1 tl gerookte paprikapoeder  
olijfolie

**DIT HEB JE NODIG VOOR DE CONDIMENTEN**

Lekkere (vegan) hummus naar keuze  
5 g gedroogde wakame of 50 gram verse wakame (Ekoplaza)  
1 rode paprika  
olijfolie  
1 grote rode ui, gepeld en in ringen gesneden  
balsamicoazijn  
grof zeezout en versgemalen zwarte peper  
75 g veldsla, gewassen en goed drooggedept  
4 volkoren pitabroodjes (of wat meer om double Weed Burgers te maken)

## **ZO MAAK JE HET**

Snijd de tempé horizontaal of verticaal in dunne plakken.  
Meng voor de marinade de shoyu met ahornsiroop, worchestersaus, 1 eetlepel ketchup en gerookte paprikapoeder.  
Leg de tempéplakken in een platte schaal en overgiet met de marinade. Dek af met een theedoek en laat de marinade minimaal 30 minuten intrekken. Keer de plakken halverwege om en zorg dat de plakken goed bedekt zijn met de marinade.  
Wel de gedroogde wakame volgens de bereidingswijze op de verpakking, giet af en dep goed droog. Indien vers, was goed en zorg dat het eventuele pekelsout is afgewassen.  
Dep droog en snijd in kleine stukjes.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Verhit een laagje olie in de koekenpan. Fruit hierin de ui in 5 minuten goudbruin. Voeg de reepjes paprika toe. Bak minimaal 5 minuten tot de paprika zacht begint te worden. Voeg de wakame toe en bak 2 minuten. Blus af met een klein scheutje balsamicoazijn en bak nog even door totdat de azijn is opgenomen en overtollig vocht is verdampt. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper (let op, de wakame brengt ook zout in, dus proef goed). Zet het vuur uit en laat in de pan tot het serveren.

Giet de tempé af en vang de marinade op. Verhit een scheut olijfolie in een schone koekenpan. Bak hierin de plakken tempé 5 minuten, terwijl je ze omdraait. Voeg vervolgens de overige eetlepel ketchup toe en een scheutje van de overgebleven marinade. Roer goed. Bak de tempéplakken nu aan weerszijden krokant en knapperig.

Rooster de pitabroodjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Beleg de pitabroodjes met een flinke schep hummus, daarop wat veldsla, vervolgens een paar tempéplakken, afgemaakt met flink wat van het wakame-paprikamengsel en nog een schep hummus. Gebruik eventueel meer pitabroodjes om double Weed Burgers te maken en serveer met een lekkere groene salade en frietjes

Het nieuwe goud uit de zee: zeewier is lekker, voedzaam én milieuvriendelijk. In *Groente uit zee* lees je alles over zeewier: over groei, de soorten en de samenstelling. En natuurlijk kun je zelf aan de slag met 50 heerlijke plantaardige recepten. Zilt heeft de wind mee, ontdek het zelf!