



Special: comfortfood met een twist

hamburgers met mangosalsa en ovengroenten



ca. 40min



2 personen

We zijn allemaal dol op hamburgers, maar soms heb je geen zin in de klassieke burger met kaas en friet. Daarom ontwikkelden we een versie die nét iets anders is. Je mengt het gehakt met paprika die in currypasta gebakken is, je serveert er ovengroenten met sesam bij en om het af te maken is er mangosalsa. En een zacht gebakken uienringetje mag natuurlijk niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 pakje rode currypasta
- 1 ui
- 1x rundergehakt
- 10g witte sesam ¹¹
- 2 burgerbroodjes ¹
- 1x mangosalsa

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 51.7g, koolhydraten 63.1g, eiwit 32.9g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **pastinaak** en **wortel** en snijd ze in schuine plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verdeel de **groenten** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie, 2el balsamicoazijn en een snuf zout en peper. Rooster in 25-30min goudbruin en gaar in de oven.



4. Burgers bakken

Verhit de middelgrote koekenpan opnieuw op medium tot hoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **burgers** 3-4min per kant, tot ze bruin en gaar zijn. Verhit ondertussen de kleine koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **uieren** in 4-5min zacht.



2. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **paprika** 3-4min en schep de **helft** uit de pan. Voeg **2el currypasta** (of meer naar smaak) toe aan de pan, schenk er 1tl water bij en bak het geheel ca. 1min.



5. Broodjes roosteren

Snijd de **broodjes** open en rooster ze 3-4min op het rek in de oven. Meng de **achtergehouden paprika** met de **mangosalsa**.



3. Burgers kneden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Neem de **currypaprika** uit de pan en meng met het **gehakt**, 1ei en een snuf zout. Kneed goed en vorm er **2 burgers** van. Rooster de **sesam** 1-2min in een kleine droge koekenpan. Schep uit de pan en laat afkoelen.



6. Burgers bouwen

Beleg de **broodjes** met de **burgers**, de **mangosalsa** en de **uieren**. Hussel de **ovengroenten** om met de **sesam** en serveer met de **burgers** en evt. **overgebleven mangosalsa**.