



Indiaas gekruide burger

met gebakken bloemkool en raita



20-30min



2 personen

De burger leent zich perfect voor allerlei fusion-experimenten. Vandaag bouw je bijvoorbeeld een Indiase burger, door verse gember door het gehakt te mengen en een frisse raita te maken. De geroosterde curry-madrasbloemkool die je erbij serveert maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 tomaat
- 1 bloemkool
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 10g verse koriander
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x rundergehakt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef
- ovenrek

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

Kooktip

Voor een medium garing kun je de burgers ca. 2min per kant bakken. Bak de uiringen 1-2min mee.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 919kcal, vet 50.1g, koolhydraten 79.5g, eiwit 42.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en halveer de **ui**. Snijd **een helft** in dunne ringen en hak de **andere helft** fijn. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak of rasp **beide** fijn. Snijd de **tomaat** in plakjes. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



4. Burgers kneden

Meng het **gehakt** met de **rest van de gember**, de **gehakte ui**, de **knoflook** en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en vorm er **2 even grote burgers** van.



2. Bloemkool roosteren

Meng de **bloemkool** met **1-2tl madraskruiden**, 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Spreid de **roosjes** uit over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 15-18min goudbruin en gaar. Snijd de **broodjes** open en rooster ze in de laatste 3-4min mee.



5. Burgers bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Braad de **burgers** 3-4min per zijde tot het **vlees** gaar is (**zie tip, links**). Bak de laatste 2min de **rest van de ui** mee. Breng de **ui** op smaak met wat zout.



3. Raita maken

Hak de **koriander** fijn. Rasp de **minikomkommer** grof en doe hem gemengd met een snuf zout in een zeef. Laat ca. 5min staan en druk dan zo veel mogelijk vocht eruit. Meng de **yoghurt** met de **komkommer**, **koriander** en de **helft van de gember**. Breng de **raita** op smaak met peper en zout.



6. Burgers beleggen

Bestrijk de **broodjes** met een beetje **raita** en beleg met de **burgers**, **tomaat** en **gebakken ui**. Serveer de **burgers** met de **bloemkool** en de **rest van de raita**.