



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 met het gehakt te mengen en een frisse raita te maken. De geroosterde curry-madrasbloemkool erbij maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 tomaat
- 1x broccoli
- 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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 754kcal, vet 42.5g, koolhydraten 53.1g, eiwit 40.8g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in 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 roosjes van de **bloemkool**.



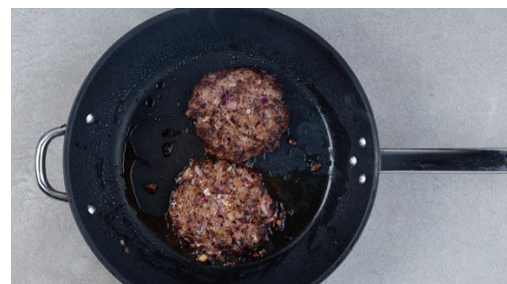
4. Burgers maken

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 burgers** van.



2. Bloemkool bakken

Meng de **bloemkool** met de **helft van de madraskruiden**, 1-2el olijfolie en een snuf zout. 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. Bak de laatste 1-2min de **uieren** mee.



3. Raita maken

Hak de **koriander** fijn. Rasp de **komkommer** grof en druk er in een zeef zo veel mogelijk vocht uit. Meng de **yoghurt** met de **komkommer**, **koriander** en de **helft van de gember**. Breng de **raita** op smaak met zout.



6. Burgers bouwen

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**.