



Portobelloburger met knapperige ui

met zoete aardappelchips en dip



30-40min



2 personen

Sappige portobello, een romige pesto met zonnebloempitten, verse tomaten en rucola, en knapperige uienringen zijn de toppings voor deze heerlijke veggieburgers. Vandaag serveer je ze met krokante zoete aardappelchips en een romige dip. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 25g zonnebloempitten
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 2 portobello's
- 1 ui
- 100g rucola
- 2 burgerbroodjes met sesam ^{1,7,11,13}
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- keukenrasp

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), sesamzaad (11), lupine (13), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1050kcal, vet 77.6g, koolhydraten 68.5g, eiwit 20.4g



1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil en snijd de **zoete aardappel** in ca. 2mm dunne schijfjes. Gebruik hier evt. een mandoline voor. Verdeel de **zoete aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een flinke snuf zout en peper en 2tl olijfolie. Bak ze in ca. 20min krokant in de oven. Keer ze halverwege om.



4. Uienringen bakken

Meng 1el bloem met een snuf zout en peper. Pel de **ui** en snijd in dunne ringen van ca. 0,5mm. Haal de ringen uit elkaar en wentel de **uienringen** door de bloem. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **uienringen** aan beide kanten knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier.



2. Pesto maken

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** 1-2min en neem ze uit de pan. Rasp de **kaas** fijn. Hak de **basilicum** en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Doe ze met de **zonnebloempitten**, de **kaas**, 2el olijfolie, 1-2el water en een snuf zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **pesto**.



5. Salade voorbereiden

Houd een **handvol rucola** apart. Meng de **rest van de rucola** met 1el olijfolie, 1tl balsamicoazijn en een snuf zout, peper en suiker. Snijd de **burgerbroodjes** open en bak ze met de snijkant naar boven ca. 2min in de oven. Snijd de **tomaat** in plakken. Pel en hak de **knoflook** fijn, of gebruik een knoflookpers.



3. Portobello garen

Borstel de **portobello's** schoon met wat keukenpapier en verwijder de steeltjes. Meng 2tl olijfolie met 1el balsamicoazijn en een snuf zout en peper, en meng dit met de **portobello's**. Leg de **portobello's** in een ovenschaal met het kapje naar boven en bak ze 10-12min in de oven.



6. Dip maken

Meng de **knoflook** met 2el mayonaise, 1tl olijfolie en een snuf zout. Besmeer de ene **helft van elk broodje** met **pesto** en de **andere helft** met **dip**. Beleg de **burgerbroodjes** naar smaak met de **rucola**, de **gebakken uien**, de **tomaten** en de **portobello's**. Serveer met de **zoete aardappelchips**, de **salade** en de **rest van de dip**.