

DINNERLY



Fit+ Vegan hamburger met tomaten-uien-saus

en aardappelpartjes uit de oven



30-40min



2 personen

Ooit, in een duister en bijna vergeten verleden, moesten veganisten en vegetariërs allerlei eten laten staan. Hamburgers, bijvoorbeeld. Maar tegenwoordig zijn er vleesvervangers die gewoon even lekker zijn als het "origineel" zodat je het vlees helemaal niet mist. Vandaag beleggen we de burger met hartige saus en gebakken uitjes. Ernaast serveren we aardappels uit de oven. Een feestmaal!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 burgerbroodjes ¹
- 2 vegan rundvleesburgers ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el vegan mayonaise
- 2el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- evt. tomatenketchup

KOOKGEREI

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

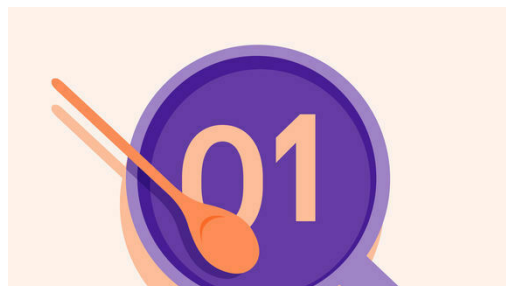
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

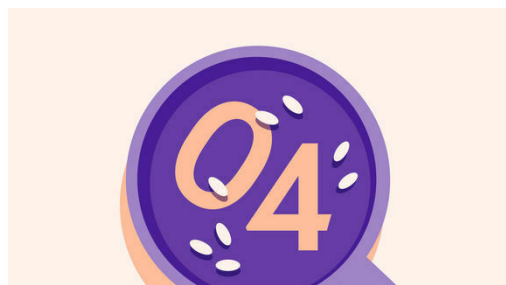
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 984kcal, vet 55.9g, koolhydraten 87.7g, eiwit 29.0g



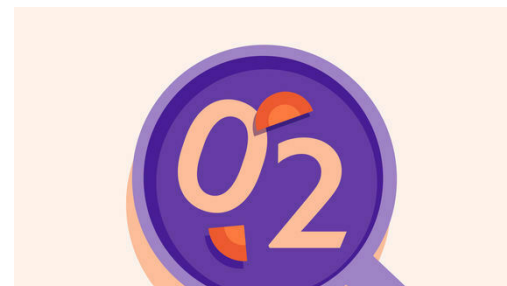
1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in dikke partjes. Meng ze met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **aardappels** 25-30min in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.



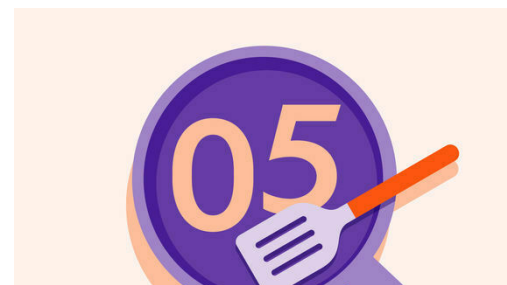
4. Broodjes roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan (of grillpan). Snij de **broodjes** open en bestrijk ze met vegan mayonaise. Leg de **broodjes** met de besmeerde kant naar onderen in de pan en rooster ze 1-2min op medium tot hoog vuur. Haal ze uit de pan en bak direct de **ui** 2-3min. Schep de **ui** uit de pan en zet opzij.



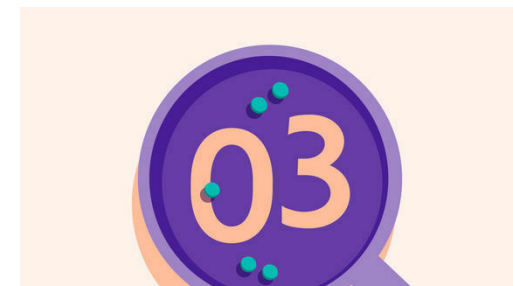
2. Saus maken

Meng de **uienmarmelade** met 2el water en 2el balsamicoazijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in kleine blokjes. Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie. Bak de **tomaat** ca. 2min op middelhoog vuur. Voeg de **uienmarmelade** toe, zet het vuur lager en laat ca. 8min sudderen. Roer regelmatig. Breng de **saus** op smaak met peper, zout en suiker.



5. Hamburgers bakken

Verhit 1el olie in dezelfde pan. Bak de **vegan burgers** 3min per kant op medium tot hoog vuur. Smeer nog wat mayo op de **broodjes** en beleg ze met **komkommer**, de **saus**, de **burgers** en de **ui**. Serveer met de **geroosterde aardappels** en de **rest van de komkommer**. Zet evt. ketchup en mayonaise op tafel.



3. Groenten snijden

Snij de **komkommer** in heel dunne plakjes (gebruik evt. een mandoline). Pel de **ui** en snij 'm in dunne halve ringen. Meng de **ui** met 1el olijfolie een snuf peper en zout.



6. Hetzelfde, maar anders

Je kunt de ui ook lekker krokant maken. Meng de halve uiringen met een drupje olijfolie, 2-3el bloem en evt. wat gerookt paprikapoeder. Bak ze in een flinke laag olie op medium tot hoog vuur, tot ze mooi knapperig zijn. Laat voor het serveren even uitlekken op keukenpapier.