

DINNERLY



Fit+ Burger van spiegelei en avocado met paprika en een frisse aardappelsalade



ca. 25min



2 personen

Een eitje met avocado op geroosterd brood vormt een heerlijk ontbijt. Onze chef Jessica vond dat deze combinatie óók zou werken als mooie burger. En we moeten zeggen, ze had helemaal gelijk! Vandaag maak je een hartige vegetarische burger met spiegelei, verse avocado, paprika en tomaat. Daarbij serveer je geroosterde krieltjes in een dressing met bosui. Fris, verrassend en superlekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 40g gedroogde tomaten
- 2 eieren ³
- 1 avocado

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

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

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 878kcal, vet 55.7g, koolhydraten 78.5g, eiwit 18.1g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **krieltjes mét schil**. Hussel de **krieltjes** om met 1el olijfolie en ½tl zout, verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster 20-25min in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.



2. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in acht gelijke stukken. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **paprikastukken** 2-3min per kant. Druk de **paprika** plat met een spatel zodat het velletje een beetje bruin wordt. Haal uit de pan en zet opzij. Bewaar de pan.



3. Aardappelsalade maken

Snij de **bosui** in dunne ringen. Klop een **dressing** van de **bosui**, 2el mayonaise, 1el azijn en 1tl mosterd. Haal de **krieltjes** uit de oven als ze klaar zijn en laat even afkoelen. Meng ze vervolgens met de **dressing**. Rooster de **broodjes** ca. 2min in de oven. Hak de **gedroogde tomaten** grof of fijn afhankelijk van je voorkeur.



4. Spiegeleieren bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. (Zie ook **stap 6**.) Bak de **eieren** 2-4min afgedekt tot je mooie **spiegeleitjes** hebt. Kruid met peper en zout. Halveer de **avocado's** en wip met de rand van een lepel de pit eruit. Schep het **vruchtvlees** uit de schil. Snij **1 helft** in dunne plakjes. Prak de **andere helft** fijn met een snuf peper en zout.



5. Burger bouwen & serveren

Snij de **broodjes** open en besmeer de **onderste helften** met de **gepureerde avocado**. Beleg ze met de **paprika**, **schijfjes avocado**, de **spiegeleitjes** en de **gedroogde tomaten**. Serveer de **burgers** met de **aardappelsalade**.



6. Het perfecte ei

Om een mooi, krokant randje aan de spiegeleieren te krijgen is het belangrijk dat de pan eerst goed opwarmt. Breek de eieren erin, zet dan het vuur wat lager, leg een deksel erop en bak tot ze de gewenste consistentie hebben. Wij gaan het liefst voor een knapperig randje en zacht eigeel. Mmm, heerlijk.