



Japanse sesam-slaw burgers

met knapperige courgettefrietjes



20-30min



2 personen

De Japanse keuken kent naast zout, zoet, zuur en bitter een vijfde smaak: umami. De term 'umami' laat zich in hartig vertalen en dat is deze door Japan geïnspireerde burger absoluut! Je maakt jouw burger van runder- en varkensgehakt en serveert hem met in panko omhulde courgettefrietjes. Zonder een friszuur element is een burger natuurlijk niet compleet, dus maak je er een portie radijspickle bij!

Wat je van ons krijgt

- 1,6,7,11
- 1
- 1,6
- 11
- 3,10
- 10

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan
- oven

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

Kooktip

Mocht het loof er nog vers en fris uitzien, dan kun je het gebruiken in een salade of voor een ander recept.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 785kcal, vet 45.3g, koolhydraten 53.7g, eiwit 37.2g



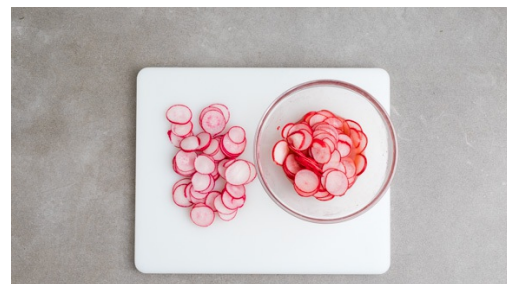
1. Courgettefriet bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **courgette** in 1cm dikke frieten. Hussel om met 2-3el meel en 1/2tl zout. Doe de **panko** in een ondiepe kom en rol **elk courgettefrietje** door de **panko**. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1/2-1el olijfolie. Bak de **courgettefriet** in 20-25min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege om.



4. Burgers bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **gehaktballen** toe. Druk ze plat met een spatel zodat een 1,5cm dikke **burger** ontstaat en bestrooi met een snufje zout. Bak de **burgers** 2-3min per kant voor *medium*, bak 1-2min langer per kant voor *well done*. Neem de **burgers** uit de pan en laat 5min rusten.



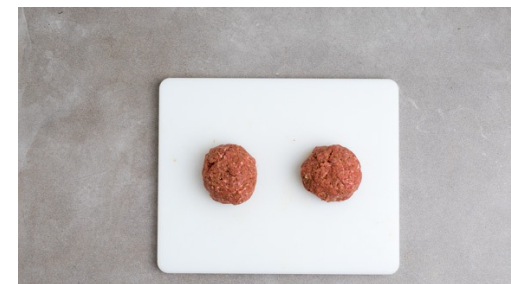
2. Pickle maken

Pluk intussen het **loof** van de **radijsjes** (zie **kooktip, links**). Snijd de **radijsjes** dan in dunne plakjes. Doe de **helft van radijsplakjes** in een kom en voeg 2-3el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout toe. Roer totdat de suiker is opgelost en zet opzij.



5. Slaw maken

Meng intussen de **sojasaus**, **tahin** en **mayonaise** met 1el water en 1/2tl suiker. Roer door en voeg extra water toe als de **sous** nog te dik is. Meng de **Chinese koolreepjes** en de **rest van de plakjes radijs** met de **helft van de sous**. Hussel om, proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



3. Gehakt kneden

Meng de **helft tot de tofu spice mix** met het **gehakt**. De **specerijenmelange** heeft een uitgesproken smaak, dus gebruik slechts de helft als je de geur erg sterk vindt. Kneed het **gehakt** tot een egale massa en verdeel deze in **2 gelijke porties**. Kneed van **elke portie** een bal.



6. Burgers samenstellen

Snijd de **burgerbroodjes** open. Mocht je tijd overhebben, toast ze dan in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur 1-2min op de snijkant tot ze goudbruin zijn. Besmeer de **broodjes** met een lepeltje **sous**. Beleg met de **burger**, **slaw** en **radijspickle**. Serveer de **burgers** met de **courgettefriet** en de **rest van de sous**.