

DINNERLY



Plant+ 'Rundvlees'-burger met wortelfrietjes

en geroosterde courgette



ca. 40min



2 personen

Hamburgers komen uit de VS? Lang niet altijd! Deze hamburger is geïnspireerd door de Noord-Afrikaanse keuken. Het nootachtige aroma van de za'atar-kruiden past perfect bij de vegetarische burger, sappige courgette en het luchtige briochebroodje. Maar bij een bijzondere burger horen ook bijzondere frietjes. Vandaar dat we de zoetige wortelfrietjes op smaak brengen met aromatische kruiden. Klinkt spannend? Dat dachten wij ook!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 courgette
- 1 zakje harissakruiden
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 2 burgerbroodjes ^{1,6,11}
- 2 vegan rundvleesburgers ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el tomatenketchup
- 2el vegan mayonaise
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 845kcal, vet 57.5g, koolhydraten 50.4g, eiwit 25.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob of schil de **wortels** en snij in frietjes van ca. 1cm dik. Snij de **courgette** in plakken van ca. 1cm dik. Meng de **wortel** met de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix**, 2el olijfolie en ½tl zout en verdeel dit mengsel over de helft van een bakplaat met bakpapier.



2. Groenten roosteren

Meng de **courgette** met 1tl **za'atar-kruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel dit over de andere helft. Leg 2 ongepelde tenen knoflook erbij. Bak het geheel 20-25min in de oven. Hussel halverwege goed om.



3. Dip maken

Haal de knoflook na 15-18min uit de oven. Laat de tenen even afkoelen, druk ze uit hun schil en prak ze fijn. Roer de knoflook door 2el mayonaise. Leg de **broodjes** op een ovenrek bij de groente en bak ca. 4min mee.



4. Hamburgers bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vegan hamburgers** 2-3min per kant tot ze goudbruin zijn.



5. Afmaken en serveren

Snij de **broodjes** open en bestrijk de boven- en onderkant met ketchup. Beleg de **broodjes** met de **hamburgers** en **courgette**. Serveer met de **wortelfrietjes** en knoflookdip.



6. Meer hamburger inspiratie

Voor wat afwisseling kun je een kant van de broodjes besmeren met de knoflookdip in plaats van de ketchup. Ook kun je voor extra groen een paar slablaadjes toevoegen of een paar tortillachips voor wat crunch.