

DINNERLY



Spiegelei-burger met en avocado en een frisse aardappelsalade



ca. 25min



2 personen

Een eitje met avocado op geroosterd brood vormt een heerlijk ontbijt. Onze chefs dachten dat deze combinatie ook heel goed zou kunnen werken als mooie burger. En we moeten zeggen, ze hadden helemaal gelijk! Vandaag maak je hartige vegetarische burgers van spiegelei, verse avocado en tomaat op zachte burgerbroodjes. Daarbij serveer je geroosterde krieltjes in een dressing met bosui. Fris, verrassend en superlekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 1 avocado
- 2 biologische eieren ¹
- 2 burgerbroodjes ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ¹
- 1tl mosterd ³
- 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

eieren (1), gluten (2), mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 778kcal, vet 46.5g, koolhydraten 75.0g, eiwit 17.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **krieltjes incl. schil**. Snij de **tomaat** horizontaal doormidden. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



2. Groente roosteren

Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en leg de **tomaat** met snijkant naar boven erbij. Bedruppel alles met 1el olijfolie en verdeel de knoflook over de **tomatenhelften**. Bestrooi het geheel met ½tl zout en rooster 20-25min in de oven tot de **krieltjes** goudbruin en knapperig zijn.



3. Avocado snijden

Snij de **bosui** in heel dunne ringen. Klop een **dressing** van de **bosui**, 2el mayonaise, 1el azijn en 1tl mosterd. Halveer de **avocado** en wip de pit eruit. Schep met een lepel het **vruchtvlees** uit de schil. Snij **1 helft** in dunne plakjes. Prak de **andere helft** fijn met een snuf peper en zout.



4. Spiegeleieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie – zie ook de tip in **stap 6**. Breek de **eieren** in de pan, leg er een deksel op en bak 2-4min tot je mooie **spiegeleitjes** hebt. Kruid met een snuf peper en zout. Haal de bakplaat uit de oven en laat even afkoelen. Leg de **broodjes** op een ovenrek en bak ca. 2min in de oven. Meng de **krieltjes** met de **dressing**.



5. Burger bouwen & serveren

Snij de **broodjes** open en besmeer de **onderste helften** met de **gepureerde avocado**. Beleg ze met de **schijfjes avocado**, de **spiegeleitjes** en de **tomaat**. 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.