



Zweedse bieten-gehaktburgers

met kruidendip en komkommersalade



30-40min



2 personen

Vandaag maak je kennis met de klassiek Scandinavische thuiskeuken. We hebben het recept van vandaag wel een vernieuwende twist gegeven. Deze sappige hamburgers, gevuld met sjalot, bieten, kappertjes en ei, smaken als een gebakken variant van steak tartaar. Dus heb je na een bite van deze bijzonder burgers niet alleen heel veel smaak, maar ook lekker veel vitamines binnen. Enjoy!

Wat je van ons krijgt

- rundergehakt
- verse kruidenmix: peterselie & bieslook
- sjalotje
- zure room ⁷
- minikomkommer
- karwijzaad
- voorgekookte bieten
- hamburgerbroodjes ^{1,3,7,11}

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- koekenpan
- koekenpan
- oven

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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 635kcal, vet 37.6g, koolhydraten 37.0g, eiwit 33.9g



1. Uien bakken

Vewarm de oven voor op 200°C. Halveer, pel en hak het **sjalotje** fijn. Verhit 1tl olie in een middelgrote koekenpan op middellaag vuur. Bak het **sjalotje** in 3-4min goudbruin. Doe het **gebakken sjalotje** in een grote kom.



4. Burgers bakken

Smelt 1el (plantaardige) boter met 1el olie in de gebruikte koekenpan. Leg de **burgers** voorzichtig in de pan en bak ze in ca. 5min per kant goudbruin en gaar. Snijd de **burgerbroodjes** open en bak ze op een bakplaat met bakpapier in 4-5min in de oven af.



2. Ingrediënten voorbereiden

Splits 1 ei: je hebt alleen het eigeel nodig. Vang bij het afgieten van de **bieten** het **bietensap** op. Snijd de **bieten** in blokjes. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes of gebruik daarvoor een schaar. Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes.



5. Salade bereiden

Verhit een droge, kleine koekenpan op hoog vuur en rooster de **helft van het karwijzaad** 2-3min. Meng het **karwijzaad** vervolgens met 1-2el azijn, 1/2tl zout, 1tl suiker, peper en de **helft van de peterselie** in een kommetje en roer vervolgens de **komkommerplakjes** erdoor.



3. Burgers maken

Doe het **gehakt** met het eigeel, **2/3e van de gehakte bietjes** en **1el bietensap** bij de **gebakken sjalot** in de kom en kneed tot een stevig, egaal **gehaktmengsel** ontstaat. Breng op smaak met peper en zout en vorm met je handen **twee burgers** van ca. 8cm in doorsnee.



6. Dip maken

Meng de **rest van de verse kruiden** met de **zure room** en breng de **dip** op smaak met zout en peper. Besmeer de **burgerbroodjes** met de **dip** en leg er een **burger** op. Verdeel de **rest van de bieten** en evt. de **dip** erover en klap de **broodjes** dicht. Serveer de **burgers** met de **komkommersalade**.