



Garam-masalaburgers met wortelraita

en tomaten-komkommersalade met gember



30-40min



2 personen

We gaan op de Indiase toer met deze smakelijke burgers. Allereerst met de romige wortelraita van munt, limoen en komijnolie. De burgers worden gekruid met garam masala en tot slot maak je er een frisse salade met verse gember bij. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 zakje komijnpoeder
- 2 tenen knoflook
- 250g rundergehakt
- 1 zakje garam masala
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 2 volkorenbroodjes met sesam ^{1,6,7,11}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 2tl suiker
- 30ml plantaardige olie
- 45ml azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

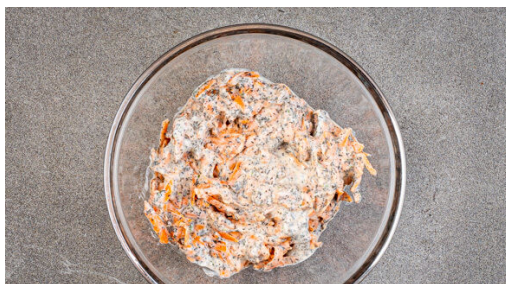
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 41.1g, koolhydraten 45.9g, eiwit 35.0g



1. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Doe de **yoghurt**, **mint**, de **helft van de limoenrasp**, de **helft van het limoensap** en een flinke snuf zout en peper in een hittebestendige kom. Klop een **dressing** en breng evt. op smaak met **meer limoenrasp en -sap**. Schep de **helft van de wortelrasp** erdoor.



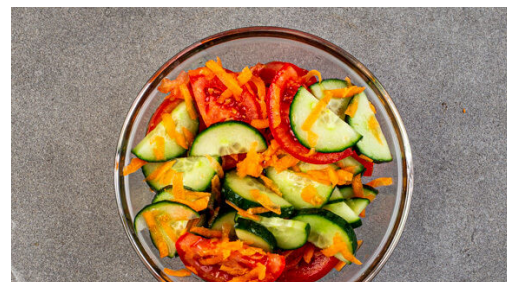
4. Burgers bakken

Veeg de koekenpan schoon en verhit 'm op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **burgers** in 1-2min per kant bruin en gaar. Schil en rasp ondertussen de **gember** fijn.



2. Raita maken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Neem van het vuur als de olie heet is, voeg de **helft van het komijnpoeder** toe en meng met de olie. Giet over de **wortelrasp in dressing** en zet opzij.



5. Salade maken

Meng 3el witte azijn met 2tl suiker en een flinke snuf zout en peper. Roer tot suiker en zout zijn opgelost. Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes. Meng de **tomaat**, **komkommer**, de **helft van de gember** en de **rest van de wortelrasp** met het **azijnmengsel**.



3. Burgers kneden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng met het **gehakt**, de **garam masala** en een flinke snuf zout en peper. Knead goed en vorm **4 platte burgers**. Druk een kuiltje in midden van de **burgers**, dan blijven ze plat tijdens het bakken.



6. Burgers bouwen

Neem de **burgers** uit de pan. Snijd de **broodjes** open en leg ze met het snijvlak naar beneden in de koekenpan met **braadvetten**. Rooster 1-2min op hoog vuur, tot de snijvlakken goudbruin zijn. Beleg de **broodjes** met de **wortelraita**, de **burgers** en wat **salade**. Serveer de **burgers** met de **rest van de salade**.