



V4: bio-hamburgertjes met Peruaanse saus

met sperziebonen, wortel en bruine rijst



ca. 25min



2 personen

Hamburgertjes van biologisch gehakt met gestoofde groenten en bruine rijst lijken op het eerste gezicht geen wervelend creatieve maaltijd, maar de twist zit 'm in de heerlijke saus die je erbij serveert. De combinatie van basilicum, koriander en chilipeper, is typisch Peruaans en smaakt bovendien heerlijk. De saus is ook nog eens doodeenvoudig om te maken, dus tel uit je winst!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 wortel
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 groene chilipeper
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje paprikapoeder
- 20g verse kruidenmix: basilicum & koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 860kcal, vet 45.8g, koolhydraten 72.8g, eiwit 36.8g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Hamburgertjes braden

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Braad het **vlees** in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Schep op een bord en zet de pan terug op het vuur.



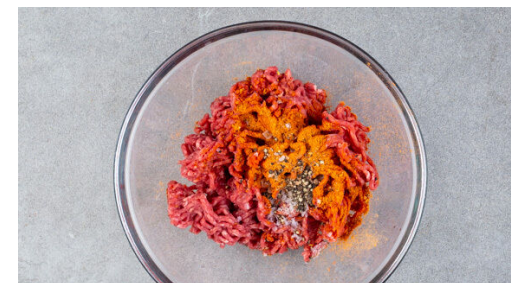
2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen**. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Pel de **knoflook**. Halveer de **chilipeper** in de lengte en verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt. Rasp de **kaas** fijn.



5. Groenten garen

Voeg de **bonen** en **wortel** toe aan de koekenpan, met de **helft van de gember**, 1tl honing, 1el azijn en een snuf peper en zout. Bak ca. 2min en voeg 2el water toe. Laat het geheel nog 3-5min garen, of 2-3min langer als je de **groenten** zachter wilt. Doe het **vlees** weer in de pan en warm in ca. 1min op.



3. Gehakt mengen

Meng het **gehakt** met de **helft van de paprikapoeder**, ½tl zout en een flinke snuf peper. Kneed goed met vochtige handen en vorm **4 ballen**. Druk ze plat tot een dikte van 1-2cm.



6. Saus pureren

Doe de **rest van de gember** in een hoge (maat)beker met de **verse kruiden incl. steeltjes**, de **knoflook**, **kaas**, de **helft van de chilipeper**, 2el mayonaise, 2el azijn, 2el water en een snuf zout. Pureer tot een **romige saus** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **rijst** het **vlees** en de **groenten** over de borden en schenk de **saus** erover.