



V4: Biologische rundvleesburger met tomaat

met smashed potatoes en romanasalade



ca. 30min



2 personen

Deze biologische rundvleesburger lijkt moeilijker in de bereiding dan hij is. Hij wordt eerst gekruid met cajunkruiden, dan gepaneerd met panko en vervolgens heerlijk knapperig gebakken. Je serveert de burger met smashed potatoes, wat betekent dat je de aardappeltjes na het koken voorzichtig plet en daarna super knapperig roostert in de oven.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 2 kroppen babyromanasla
- 2 tomaten
- 250g biologisch rundergehakt
- 25g panko ¹
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vergiet

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1141kcal, vet 70.1g, koolhydraten 91.5g, eiwit 36.6g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Doe de **krieltjes incl. schil** in een middelgrote kookpan met licht gezouten water. Breng het geheel aan de kook en kook de **krieltjes** ca. 12min, tot ze bijna gaar zijn.



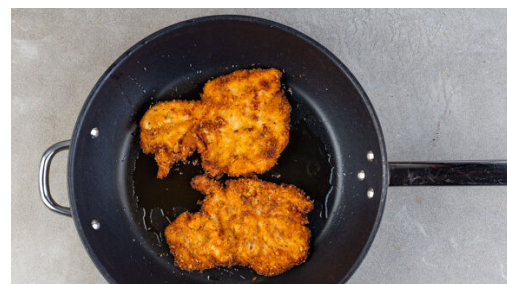
4. Burgers voorbereiden

Meng het **gehakt** met het **panko paneermeel**, de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout. Kneed tot **2 burgers** van gelijke grootte en druk ze in het midden wat in. Meng een **sous** van 2el mayonaise en 1el ketchup.



2. Salade voorbereiden

Snijd de **babyromanasla** in hapklare stukken en de **tomaten** in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper, zout en suiker.



5. Burgers bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **burgers** in 3-4min per zijde goudbruin en gaar. Snijd de **burgerbroodjes** open en bak ze in 2-3min af in de oven.



3. Aardappels bakken

Giet de **krieltjes** af en hussel ze om met 1el olijfolie en een snuf zout. Verspreid ze over een bakplaat met bakpapier en plet ze voorzichtig met de onderkant van de kookpan. Bak ze in ca. 15min goudbruin en knapperig in de oven.



6. Salade afmaken

Bestrijk de **broodjes** met de **sous** en beleg met wat **salade**, **tomaat** en de **burgers**. Meng de **rest van de sla** en **tomaat** met de **dressing**. Serveer de **burgers** met de **smashed potatoes**, de **rest van de salade** en 1el ketchup.