



V3: Hamburgers met rode biet

met aardappelwedges, uienringen en spinazie



30-40min



2 personen

Deze Australische burgers bevatten de perfecte combinatie van zoet, kruidig en hartig. En wat zijn ze goed gevuld! Stevige burgers van biologisch rundergehakt, plakjes zoetige biet, knapperig gebakken uienringen, spinazie én tomaat. Erbij knapperige aardappelwedges uit de oven. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 zakje krieltjes
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 1 ui
- 250g biologisch rundergehakt
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 2 tomaten
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1el mosterd ¹⁰
- 2el bloem ¹
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

Kooktip

Gebruik evt. keukenhandschoenen en het schort tijdens het verwerken van de rode biet, want hij kan nogal vlekken.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

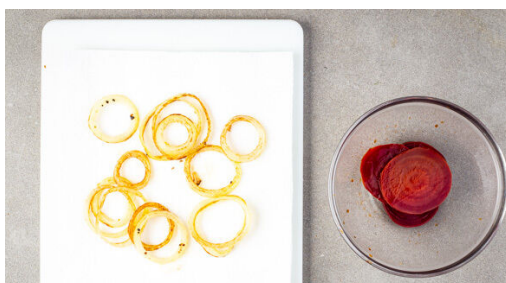
Voedingswaarde per portie

calorieën 1020kcal, vet 58.4g, koolhydraten 87.0g, eiwit 36.3g



1. Aardappelwedges roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil en snijd de **rode biet** in plakken. Doe in een kleine kookpan met ruim water en zet afgedekt op hoog vuur. Kook ca. 15min. Snijd de **aardappels** in parten en hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de Trapper's kruidenmix**, een ½tl zout en een snuf peper en rooster de **aardappelwedges** 20-25min in de oven.



4. Uienringen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **uienringen** in 2-3min per kant knapperig. Schep uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier. Laat de **rode biet** uitlekken in een zeef.



2. Burgers kneden

Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne ringen en hak de **andere helft** fijn. Meng de **gehakte ui** met het **gehakt**, de **uienmarmelade**, de **knoflook-kruidenmix**, 1el mosterd, een ½tl zout en een flinke snuf peper. Kneed goed en vorm **2 burgers** met een dwarsdoorsnede van ca. 10cm.



5. Burgers bakken

Verhit nog 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan en braad de **burgers** in 3-4min per kant bruin en gaar. Snijd de **broodjes** open en rooster ze 2-3min mee in de oven.



3. Uienringen voorbereiden

Meng de **rest van de Trapper's kruidenmix** met 2el bloem. Haal de **uienringen** van elkaar los en haal ze door het **bloemmengsel**. Snijd de **tomaten** in plakjes en bestrooi ze met een snuf peper en zout.



6. Broodjes beleggen

Besmeer de **broodjes** met in totaal 2el mayonaise en beleg met de **burgers, rode biet, spinazie, tomaat** en **uienringen**. Serveer met de **aardappelwedges**.