

DINNERLY



Chili-chickenburger met aubergine en gebakken wortelfriet



ca. 40min



2 personen

We serveren weer eens echt comfort food, want dit gerecht is warm, stevig en gewoon heerlijk. Oh ja, en een beetje pittig, want we voegen Koreaanse chilipasta toe. Verwen jezelf met krokant gebakken kip en gebakken aubergine in een zacht broodje.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 aubergine
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,3}
- 1 kipfilet
- 2 burgerbroodjes ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 2 tenen knoflook
- 2tl mayonaise ¹
- 1tl honing
- 4el bloem ²
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutten (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 944kcal, vet 54.0g, koolhydraten 68.9g, eiwit 42.5g



1. Wortels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **wortels** in frietjes van ca. 1cm dik en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Druppel er 1el plantaardige olie en 1tl honing over en kruid met ½tl peper en ½tl zout. Bak in 18-22min goudbruin en gaar.



2. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1,5cm. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **aubergine** in 6-8min goudbruin. Pel 2 tenen knoflook en snij ze heel fijn. Schep de knoflook door de **aubergine** en bak nog 30-60sec. Voeg de **helft van de sojasaus**, 1el **chilipasta** en 1-2el water toe en laat 2-3min zachtjes koken.



3. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in **twee platte filets**. Meng op 2 borden elk 2el bloem met een flinke snuf peper en zout. Klop in een derde bord 1 ei los en meng de **rest van de chilipasta** erdoor. Wentel het **vlees** na elkaar door bloem, door het **eimengsel** en dan weer door bloem.



4. Vlees bakken

Vul een tweede middelgrote koekenpan tot ca. 1cm met plantaardige olie en verhit op hoog vuur. Bak het **vlees** in de hete olie 2-3min per kant, tot het goudbruin en krokant is. Laat uitlekken op keukenpapier.



5. Burger beleggen

Snij de **broodjes** open en verwarm ze ca. 1min in de oven. Bestrijk elk **broodje** met 1tl mayonaise en beleg met de **aubergine** en het **vlees**. Serveer de **chili-chickenburgers** met de **wortelfriet**.



6. Pas op heet!

Om te testen of de olie heet genoeg is kun je er een kruimel paneermeel in laten vallen. Als er meteen luchtbelletjes ontstaan is de olie op temperatuur.