



V2: Bio-rundvleesburger met feta en kleurrijke bieten



ca. 30min



2 personen

Met deze heerlijke smaken heb je vandaag gegarandeerd blijе gezichten aan tafel: de mooie chioggabiet past perfect bij de geroosterde walnoten en de frisse feta-muntcrème. Je komt de feta ook tegen in de sappige biologische rundvleesburger, en in plaats van klassieke frietjes serveer je er gele bietenfriet bij. Dit is pas goed eten!

Wat je van ons krijgt

- 1 chioggabiet
- 2 gele bieten
- 100g feta ⁷
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 25g walnoten ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 100g mesclun
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- ½tl mosterd ¹⁰
- 50ml melk ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller

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), mosterd (10), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1102kcal, vet 71.9g, koolhydraten 65.2g, eiwit 46.9g



1. Chioggabiet inleggen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **chioggabiet** en snijd 'm in zo dun mogelijke plakjes. Meng 2el lichte azijn met 1el water, 1tl suiker en een flinke snuf zout en meng dit met de **chioggabiet**.

Tip: voor extra dunne plakjes kun je een mandoline gebruiken.



4. Fetacrème pureren

Pluk de **muntblaadjes** en doe ze met de **rest van de feta**, de **knoflook-kruidenmix** en 50ml melk in een hoge (maat)beker. Pureer romig met een staafmixer, voeg evt. meer melk toe als de **fetacrème** te dik is.



2. Gele bieten bakken

Schil de **gele bieten** en snijd ze in frietachtige staafjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een snuf zout. Bak ze in 22-25min goudbruin in de oven.



5. Salade maken

Halveer de **tomaat**. Snijd **1 helft** in dunne plakjes, snijd de **andere helft** in 4 partjes. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl balsamicoazijn, ½tl mosterd en een snuf zout. Hussel de **tomatenpartjes**, de **komkommer** en de **mesclun** om met de **dressing**. Snijd de **broodjes** open en bak ze in 2-3min af in de oven.



3. Burgers vormen

Verkruimel de **feta**. Breek voorzichtig 1 ei open en scheidt het eigeel van het eiwit. Meng het **gehakt** met **¼ van de feta**, de **Griekse kruidenmix**, het eigeel en een ½tl peper en zout. Vorm **2 burgers** van het **gehakt** en druk ze in het midden wat in. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. Schep ze uit de pan en zet opzij.



6. Burgers bakken

Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **burgers** 3-5min per zijde. Hak de **dille** fijn. Besmeer de **broodjes** met wat **fetacrème** en beleg ze met de **tomaten** en de **burgers**. Serveer de **burgers** met de **rest van de fetacrème**, de **bieten** en de **salade**. Bestrooi de **chioggabieten** met de **dille** en de **walnoten**.