



V: 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 in zo dun mogelijke plakjes. Los 1tl suiker en een flinke snuf zout op in 2el witte azijn en 1el water. Meng de **biet** door het azijnmengsel en zet opzij. **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 tot een romige **crème**. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel melk toe om de consistentie aan te passen.



2. Gele biet bakken

Schil de **gele bieten**, snijd in **frietten** van ca. 1cm dik en meng ze met 1el olijfolie en een snuf zout. Verdeel de **biet** over een bakplaat met bakpapier en bak ze in 22-25min goudbruin in de oven.



5. Salade maken

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



3. Burgers vormen

Verkruimel de **feta**. Scheid het eigeel van 1 ei 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 ca. 1cm dik van het **gehakt** en druk ze in het midden wat in. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur, rooster de **walnoten** 1-2min en neem uit de pan. De pan gebruiken we zo weer.



6. Burgers bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **burgers** 3-5min per kant. Hak de **dille** fijn. Bestrooi de **bietenfrietjes** met de **dille** en **walnoten**. Besmeer de **broodjes** met wat **fetacrème** en beleg ze met de **plakken tomaat** en de **burgers**. Serveer de **burgers** met de **2 soorten biet**, de **rest van de fetacrème** en de **salade**.