



## Japanse sesam-gehaktburgers

met kruidige courgettefrietjes



30-40min



2 personen

De Japanse keuken kent naast zout, zoet, zuur en bitter nog een vijfde smaak: umami. De term 'umami' betekent vrij vertaald 'hartig' en dat is deze door Japan geïnspireerde burger absoluut! Je maakt jouw burger van rundergehakt en serveert hem met in panko omhulde courgettefrietjes. Zonder een friszuur element is een burger natuurlijk niet compleet, dus maak je er een portie radijspickle bij!

## Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 zakje panko <sup>1</sup>
- 1 bosje radijsjes
- 5g Yoko's Tofu Spice Mix <sup>10</sup>
- 1x rundergehakt
- 1 zakje sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje tahin <sup>11</sup>
- 1 zakje Zaanse mayonaise <sup>3,10</sup>
- 1x Chinese koolreepjes
- 2 volkoren burgerbroodjes <sup>1,3,7,11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- bloem <sup>1</sup>

## Kookgerei

- grote koekenpan
- oven
- bakplaat met bakpapier

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

### Kooktip

Mocht het loof er nog vers en fris uitzien, dan kun je het gebruiken in de salade of voor een ander recept.

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 785kcal, vet 45.3g, koolhydraten 53.7g, eiwit 37.2g



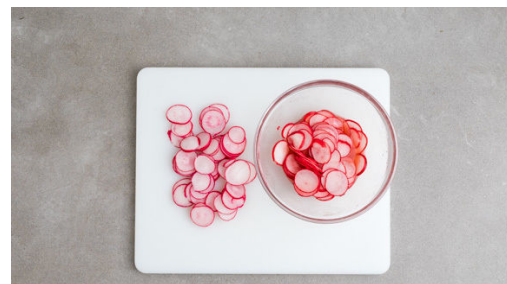
### 1. Courgettefriet bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **courgette** in lange, dikke **friet**en en hussel ze om met 2-3el bloem en 1/2tl zout. Doe de **panko** in een ondiepe kom en rol de **courgettefrietjes** erdoor. Leg de **friet**en op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1/2-1el olijfolie. Bak 20-25min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Schep halverwege om.



### 4. Burgers bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en leg de **gehaktballen** in de pan. Druk ze plat met een spatel zodat 1,5cm dikke **burgers** ontstaan en bestrooi ze met een snufje zout. Bak de **burgers** 2-3min per kant voor *medium*, bak 4-5min per kant voor *well done*. Neem de **burgers** uit de pan en laat 5min rusten.



### 2. Pickle maken

Pluk het **groen** van de **radijsjes** (zie **kooktip**, links) en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Doe de **helft van de radijsjes** in een kom en voeg 2el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout toe. Roer totdat de suiker is opgelost en zet de **pickle** opzij.



### 5. Slaw maken

Meng de **sojasaus** met de **tahin**, **mayonaise**, 1el water en 1/2tl suiker. Roer door en voeg extra water toe als de **sau**s te dik is. Meng de **Chinese koolreepjes** en de **rest van de radijsplakjes** met de **helft van de saus**. Hussel om, proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



### 3. Gehakt kneden

Meng de **helft van de tofu spice mix** met het **gehakt**. Knead het **gehakt** tot een egale massa en verdeel deze in **2 gelijke porties**. Knead van **elke portie** een bal.



### 6. Burgers beleggen

Snijd de **burgerbroodjes** open. Mocht je tijd overhebben, toast ze dan in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur goudbruin. Besmeer de **broodjes** met een **lepel**tje **sau**s. Beleg met de **burger**, **slaw** en **radijs**pickle. Serveer de **burgers** met de **courgettefriet**en, **rest van de slaw** en de **rest van de saus**.