



V: BBQ-cheeseburger met bio-gehakt

met tomaat en groentefriet



ca. 35min



2 personen

Van één ding zijn we zeker: je hebt niet per se hamburgerbroodjes nodig voor een stevige burger. Vandaag gebruik je knapperige, verse ijsbergsla in plaats van het klassieke hamburgerbroodje. Je vult de sla met malse burgers van biologisch rundergehakt met gesmolten kaas, plakjes tomaat en een hartige BBQ-saus. Erbij serveer je zoete aardappel- en wortelfriet uit de oven. Smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 krop ijsbergsla
- 2 tomaten
- 1 ui
- 250g biologisch rundergehakt
- 75g geraspte cheddar ⁷
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- 1el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven met bakplaat
- bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 62.3g, koolhydraten 41.4g, eiwit 38.9g



1. Groentefriet bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **zoete aardappel** en **wortel** en snijd in **frietjes** van ca. 1cm dik. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak de **groentefriet** in 25-30min knapperig in de oven. Schep de **groentefriet** halverwege de baktijd een keer om.



4. Burgers bakken

Bestrijk de bovenkant van de **burgers** elk met ½tl mosterd. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **burgers** met de mosterdkant naar onder 2-3min. Draai de **burgers** om zodra de randen beginnen te bruinen.



2. Sla & tomaten snijden

Verwijder evt. verwelkte bladeren en snijd de **krop sla** in vieren. Snijd het **hart van de slakwarten** samen met ca. de **helft van binnenste bladeren van de sla** grof (**zie ook stap 6**). Meng met 1el olijfolie, ½el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Snijd **1 tomaat** in **8 partjes** en meng met de **salade**. Snijd de **andere tomaat** in dunne plakjes.



5. Burgers beleggen

Verdeel de **kaas** over de **burgers**. Voeg voorzichtig 1-2el water toe aan de pan, leg een deksel op de pan en laat de **burgers** nog 1-2min bakken. Neem, zodra de **kaas** gesmolten is, de deksel van de pan en bak de **burgers** evt. nog verder als ze nog niet gaar zijn.



3. Burgers maken

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Kruid het **gehakt** met een flinke snuf peper en zout, en meng het met de **ui**. Knead goed en vorm **2 grote gehaktballen**. Leg ze tussen 2 lagen bakpapier en klop de **gehaktballen** met een zware kook- of koekenpan tot dunne **burgers**.



6. Sla vullen

Bestrijk **2 slakwarten** met elk ½el mayonaise en de **BBQ-saus**. Beleg met de **cheeseburgers** en **plakjes tomaat** en dek af met de andere **2 slakwarten**. Serveer de **cheeseburgers** met de **groentefriet** en de **salade**.