



Hamburgers van bio-rundergehakt

met rode biet en aardappelwedges



30-40min



2 personen

Deze Australische burgers bevatten de perfecte combinatie van zoet, kruidig en hartig. En wat zijn ze goed gevuld! Stevige burgers van biologisch rundergehakt, plakjes zoete rode biet, knapperig gebakken uienringen, spinazie én tomaat. Erbij knapperige aardappelwedges uit de oven. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 zakje krieltjes
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 ui
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 pakje kruidige pruimenchutney ³
- 2 tomaten
- 2 burgerbroodjes ²
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- 1el mosterd ³
- 2el bloem ²
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

Kooktip

Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

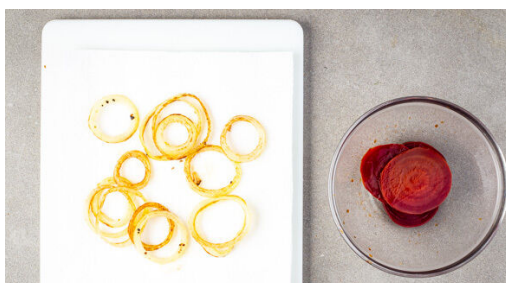
Voedingswaarde per portie

calorieën 1139kcal, vet 66.0g, koolhydraten 97.0g, eiwit 37.0g



1. Aardappelwedges roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **rode biet** en snijd in dunne plakken. Doe in een kleine kookpan met ruim water en zet afgedekt op hoog vuur. Kook ca. 15min. Snijd de **aardappels** in parten en hussel ze om met 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix**, ½tl zout en een snuf peper. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster de **wedges** 20-25min in de oven.



4. Uienringen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **uienringen** in 2-3min per kant knapperig. Schep uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier. Laat de **rode biet** uitlekken in een zeef.



2. Burgers kneden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne ringen en snipper de **andere helft** fijn. Kneed het **gehakt** goed door met de **gesnipperde ui**, de **chutney**, de **rest van de kruidenmix**, 1el mosterd, ½tl zout en een flinke snuf peper. Vorm er met vochtige handen **2 burgers** van met een doorsnede van ca. 10cm.



5. Burgers bakken

Verhit nog 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan en braad de **burgers** in 3-4min per kant bruin en gaar. Snijd de **broodjes** open en rooster ze 2-3min mee in de oven.



3. Uienringen voorbereiden

Meng in een diep bord 2el bloem met een flinke snuf peper en zout. Haal de **uienringen** van elkaar los, haal ze door het **bloemmengsel** en zet opzij. Snijd de **tomaten** in plakjes en bestrooi ze met een snuf peper en zout.



6. Broodjes beleggen

Besmeer de **broodjes** elk met 1el mayonaise en beleg met de **burgers**, **rode biet**, **spinazie**, **tomaat** en **uienringen**. Serveer met de **aardappelwedges**.