



Sneaky burger vol groenten

met wortelfrietjes en appelmoes



30-40min



2 personen

Vandaag helpen we alle kinderen die niet zo graag groenten eten door deze sneaky burgers voor te zetten: burgers die voor een deel bestaan uit gehakt en voor een deel uit groente. En hetzelfde kunstje doen we bij de frietjes: je serveert ze zowel van aardappel als van wortel. En om de burgerbeleving allerbest te maken, serveer je er zelfgemaakte appelmoes bij. Sneaky, maar superlekker!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 500g vastkokende aardappels
- 5g zoet paprikapoeder
- 2 appels
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1x rucola
- 2 volkoren burgerbroodjes ^{1,7,11,13}
- 1 zakje Zaanse mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- ei ³

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1095kcal, vet 51.5g, koolhydraten 103.1g, eiwit 43.5g



1. Frietjes bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Rasp net zoveel van de **wortels** als het gewicht van het **gehakt**. Snijd de **rest van de wortel** en de **aardappels** in dunne, lange **frietten**. Verdeel de **frietten** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1-2el olijfolie, **een snuf paprikapoeder**, 1/2tl zout en een peper. Rooster in 20-30min gaar en goudbruin. Schep halverwege om.



4. Burgers bakken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng het **rundergehakt** met 1 losgeklopt ei, de **wortelrasp**, **knoflook**, 1/2tl zout en een flinke snuf peper. Kneed tot een egaal **mengsel** ontstaat en vorm er met natte handen **twee burgers** van. Verhit 2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burgers** in 4-5min per zijde gaar en goudbruin.



2. Fruit voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in blokjes. De **appels** hoeft je niet te schillen. Pers de **citroen** uit.



5. Salade maken

Snijd de **bleekselderij** schuin in plakjes en meng ze in een kom met de **rucola**, **1el citroensap** en 1el olijfolie. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Snijd de **burgerbroodjes** open en leg ze de laatste 3-4min bij de **frietten** om op te warmen.



3. Appelmoes maken

Doe de **appel** met 100ml water, 1-2el suiker en **1el citroensap** in een kleine kookpan en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur lager zodra het water kookt, leg een deksel op de pan en stoof 15-20min tot de **appel** zacht is. Roer af en toe door en voeg extra water toe als de **appelmoes** te droog wordt. Zet het vuur uit en laat de **appelmoes** afkoelen.



6. Burgers samenstellen

Besmeer de **broodjes** met een beetje **mayonaise** en beleg ze met de **burgers**, een **schepje appelmoes** en wat **salade**. Serveer de **hamburgers** met de **frietten** en de **rest van de appelmoes** en de **salade**.