



Snelle burgers met Indiase kruiden

en courgette-kokossticks plus dip



ca. 25min



2 personen

Bij een experiment in de keuken kwamen onze chefs op het lumineuze idee een stevig gekruide burger van rundergehakt te combineren met tamarinde-wortelslaw. Voor de tamarindepasta worden peulen van de gelijknamige boom fijngemalen. Ze heeft een typische zoetzure smaak en is in de Indiase keuken razend populair. Wij konden het dan ook niet laten de klassieke slaw daarmee een make over te geven.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 zakje kokosrasp
- 1 vers chilipepertje
- 1 wortel
- 1 zakje tamarindepasta
- 1x rund- en varkensgehakt
- 5g tandoori masala
- 2 burgerbroodjes ^{1,6,11}
- 10g verse koriander
- 1 sachet mayonaise ^{3,10}
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 852kcal, vet 47.9g, koolhydraten 65.7g, eiwit 37.8g



1. Courgette bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **courgette** in vingerdikke staafjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel de **staafjes** eerst om met 1el olie en dan met de **kokosrasp** en een snuf zout en peper. Rooster de staafjes 15-20min totdat de **courgette** gaar is en de **kokos** goudbruin.



4. Burgers bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur (de pan is heet genoeg als een druppeltje water er gelijk in verdampt). Voeg 1-2tl olie toe en bak de **burgers** in 2-3min per zijde gaar en goudbruin.



2. Slaw maken

Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes (gebruik de helft voor een minder pittige smaak). Rasp de **wortel** grof. Meng de **tamarinde** met een snuf zout, 1tl water, 1tl suiker en **chilipeper** in een kom. Roer de **wortel** door de **dressing** en zet de **slaw** opzij tot het serveren.



5. Yoghurdip maken

Hak de **korianderblaadjes** grof. Hak de **steeltjes** fijn en meng die met de **yoghurt**, **mayonaise** en een snuf zout. Snijd de **bosui** in ringen.



3. Burgers kneden

Meng het **gehakt** met de **tandoorikruiden** en een snuf zout. Vorm er **2 burgers** van, zorg ervoor dat ze dun zijn en een diameter ter grootte van de broodjes hebben. Bak de **broodjes** in 3-4min in de oven af.



6. Burgers bouwen

Snijd de **broodjes** doormidden en bestrijk de snijvlakken met **1-2tl yoghurtdip**. Beleg de **broodjes** met de **burger**, **wortelslaw**, **bosui** en **korianderblaadjes**. Serveer de **burgers** met de **courgette** en de **rest van de slaw**.