



Mexicaanse low-carb burgers

met wortelfriet uit de oven



30-40min



2 personen

Zin in een hamburger, maar niet per se in een stevige broodmaaltijd? Dan ben je bij onze Mexicaanse burgers aan het juiste adres. Je wikkelt de hamburgers in slabladeren, waardoor je maaltijd lekker licht blijft. De bonensalsa zorgt voor een extra portie eiwitten en verzadiging.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik zwarte bonen
- 10g verse koriander
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 2 wortels
- 1 krop ijsbergsla
- 2 plakjes kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

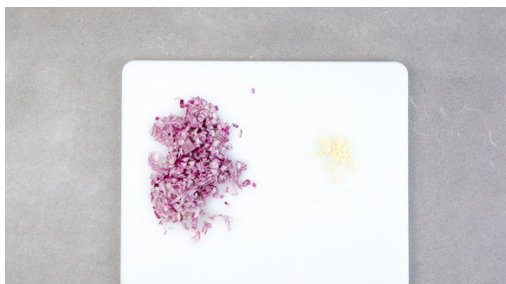
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 816kcal, vet 44.0g, koolhydraten 56.6g, eiwit 42.1g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Bonensalsa maken

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng de **helft van de bonen** met de **helft van de ui** en de **helft van de knoflook**. Voeg de **chilisaus** toe met 1el ketchup en **koriander naar smaak**. Breng op smaak met zout en peper.



3. Burgers kneden

Plet de **rest van de bonen** met een vork en meng ze met de **rest van de ui**, de **rest van de knoflook** en het **gehakt**. Breng het **gehakt** op smaak met **Mexicaanse kruidenmix naar wens**, zout en peper. Kneed goed en vorm **2 burgers**.



4. Wortelfriet roosteren

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in de lengte in zessen. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en suiker. Rooster 15-18min in de oven.



5. Sla snijden

Pluk de **slablaadjes** en verdeel ze in **4 stapels**. Snijd de **slabladeren** bij, zodat ze de vorm en grootte van de burgers hebben. Snijd de **overtollige sla** in reepjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water en een snuf zout, peper en suiker.



6. Burgers bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **burgers** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Leg de **burgers** elk op een **stapeltje sla** en beleg met de **kaas** en de **bonensalsa**. Dek af met de **overige slastapels**. Hussel de **slareepjes** om met de **dressing** en serveer de **burgers** met de **salade** en de **wortelfriet**.