

DINNERLY



Fit+ Hawaïburger met vegan stoofvlees geserveerd met een knapperige rodekoolsalade



20-30min



2 personen

Zoet + hartig = heerlijk. Deze smaakcombinatie daagt uit én verleidt, zeker in deze bijzondere burgers waar we pikant gekruide ananas combineren met vegan stoofvlees gemarineerd in teriyakisaus. Voor de frisse noot serveer je de burgers met frisse tomaat en een salade van rode kool. Mensen, mensen, wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode kool
- 1 blikje ananasstukjes
- 1 tomaat
- 1x vegan stoofvlees ^{1,6}
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

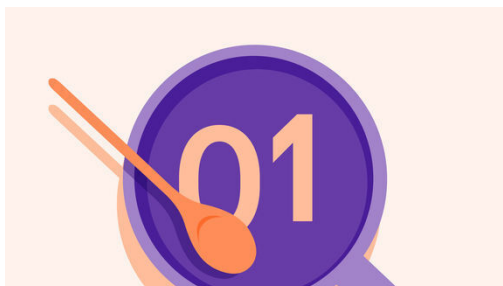
Rode kool makkelijk dun snijden die je zo: halveer de kool en pel er telkens 3-4 blaadjes vanaf. Rol de blaadjes stak op en snij de gerolde bladen overdwars zo dun als je kan.

ALLERGENEN

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

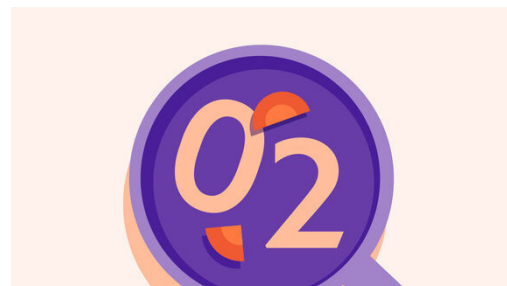
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 608kcal, vet 23.6g, koolhydraten 67.0g, eiwit 31.1g



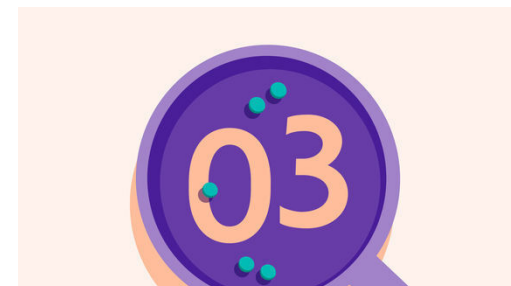
1. Rode kool snijden

Halveer de **rode kool**. Snij de harde onderkant van **1 helft** en snij die **helft** in dunne reepjes – zie ook de **tip** links. (De **rest van de kool** kun je in een ander recept gebruiken.) Klop een **dressing** van 2tl mosterd, 2el azijn, ½tl peper en ½tl zout. Kneed de **dressing** minstens 1min grondig door de **rode koolreepjes**. Zet tot het serveren opzij.



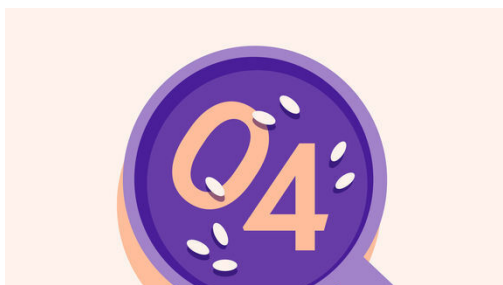
2. Ananas afgieten

Giet de **ananas** in een zeef of vergiet af boven een kom, zodat je het **vocht** opvangt. Schep de **helft van het vocht** door de **rode koolsalade**. Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in dunne schijfjes.



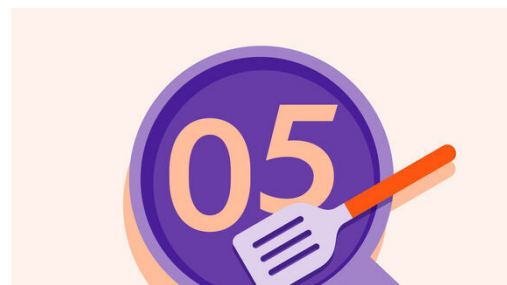
3. Vegan stoofvlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **vegan stoofvlees** 4-5min tot ze goed warm en een beetje knapperig zijn. Schep ze uit de pan en meng ze goed met de **teriyakisaus** en de **stoofvleessaus** naar smaak.



4. Ananas bakken

Verhit opnieuw de koekenpan op hoog vuur, nu zonder olie. Voeg de **ananas** toe en bak 1-2min. Schep uit de pan en meng met de **kruidenmix**. Snij de **broodjes** open, leg ze met de snijvlakken naar onder in de bak en rooster 1-2min tot ze lekker knapperig zijn.



5. Burgers beleggen

Beleg de **broodjes** met de **ananas**, het **vegan stoofvlees** en de **schijfjes tomaat**. Serveer met de **rode koolsalade**.



6. Goed voorbereide salade

Als je tijd hebt, kun je de rode koolsalade ook een paar uur voor het koken bereiden. Laat de gesneden kool 3-4uur in de dressing staan. Hierdoor kunnen de smaken zich nog beter ontwikkelen en wordt de kool wat zachter.