



Indiase vegetarische kipburger

met ovengroenten en knoflook-yoghurtdip



30-40min



2 personen

Vandaag serveer je een goudbruin gebakken kipburger in een luchtig broodje, met tomaat en abrikozenchutney. De knolselderij en zoete aardappel breng je op smaak met tandoori kruiden voordat je ze in de oven roostert en je maakt het helemaal af met een lekkere knoflook-yoghurtdip. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 stuk knolselderij ⁹
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje tandoorikruiden
- 2 tenen knoflook
- 1 tomaat
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

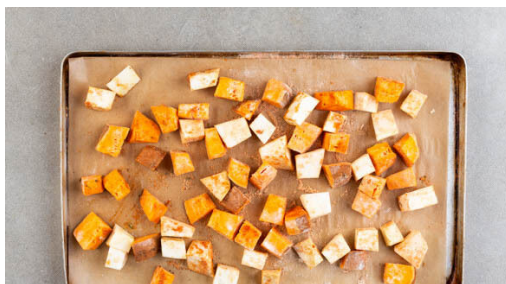
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

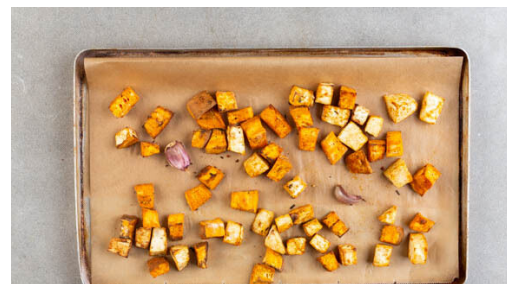
Voedingswaarde per portie

calorieën 690kcal, vet 27.0g, koolhydraten 83.3g, eiwit 25.3g



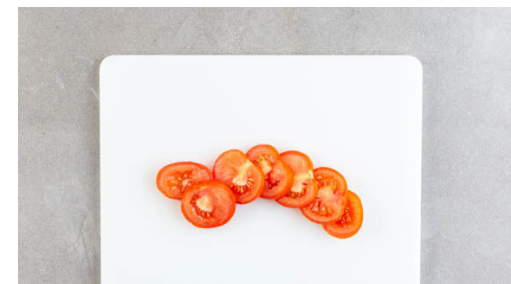
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **knolselderij** en de **zoete aardappel** evt. en snijd ze in stukjes van ca. 2cm. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de tandoori masala**, 1el plantaardige olie, 2tl bloem en een flinke snuf zout.



2. Groenten roosteren

Leg de **ongepelde knoflook** bij de **groenten** op de bakplaat. Bak de **groenten** in 20-25 goudbruin en gaar in de oven.



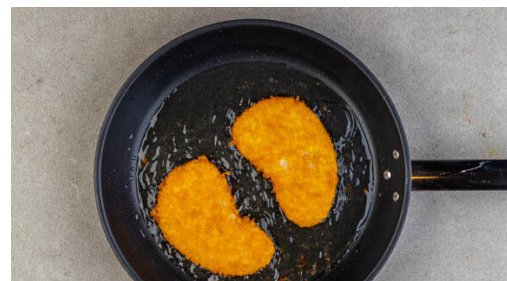
3. Tomaten snijden

Snijd de **tomaat** in dunne plakken en bestrooi ze met een snuf zout.



4. Dip maken

Meng de **yoghurt** met een snuf peper, zout en suiker. Neem de **knoflook** uit de oven, druk uit de schil en meng met de **yoghurt**.



5. Vegan schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **vegan kipschnitzels** in 3-4min per kant goudbruin.



6. Broodjes afbakken

Snijd de **broodjes** open en bak ze in ca. 2min af in de oven en bestrijk ze met de **dip**. Beleg de **onderste broodjeshelften** met de **tomatenplakjes** en de **vegan kipschnitzels**, besprenkel met de **abrikozenchutney** en top met de **bovenste broodjeshelften**. Serveer de **burgers** met de **geroosterde groenten** en geef de **dip** erbij.