

DINNERLY



Het beste van Blue: Veggie beefburger met ananas en knapperige rodekoolslaw



20-30min



2 personen

Deze burger lijkt rechtstreeks uit onze wildste culinaire dromen te komen. Maar we beloven je: je hebt het je niet verbeeld. De mooie paarse rodekoolslaw springt als eerste in het oog, maar de rest van deze burger is net zo indrukwekkend: Zoetzure stukjes ananas met pittige cajunkruiden, sappige vegan rundvleesstukjes ... Het beste van Blue is gegarandeerd genieten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode kool
- 1 blikje ananasstukjes
- 1 tomaat
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{2,5}
- 50ml teriyakisaus ^{2,5}
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 briochebroodjes ^{1,2,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2tl mosterd ⁴
- 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

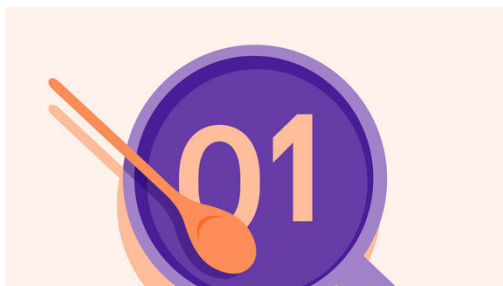
Rode kool makkelijk dun snijden, doe je zo: halveer de kool en pel er telkens 3-4 blaadjes vanaf. Rol de blaadjes strak op en snij de gerolde bladen overdwars zo dun als je kan.

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3), mosterd (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

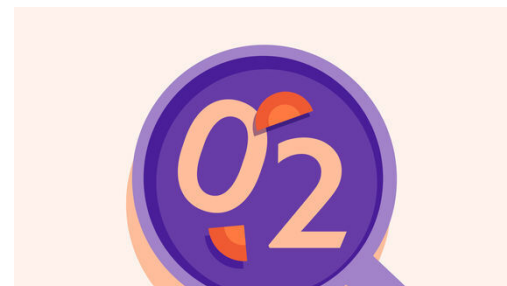
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 492kcal, vet 15.8g, koolhydraten 58.6g, eiwit 29.5g



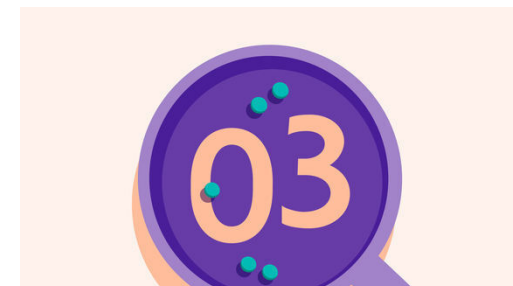
1. Rodekoolsalade maken

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, een ½tl peper en een ½tl zout. Kneed de **dressing** minstens 1min grondig door de **rodekoolreepjes**. Zet tot het serveren opzij.



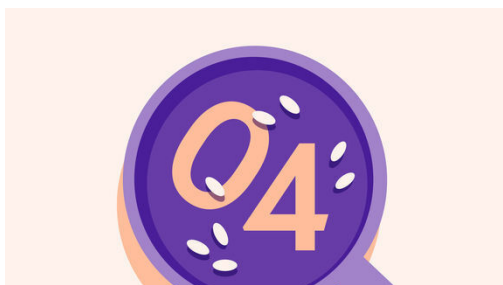
2. Ananas afgieten

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



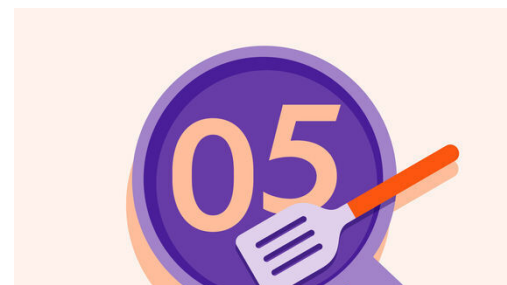
3. Vegan rundvlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **vegan rundvlees** 4-5min. Schep uit de pan en meng goed met de **helft van de teriyakisaus**.



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 **helft van de kruidenmix**. Snij de **broodjes** open, leg ze met de snijvlakken naar onder in de pan en rooster 1-2min tot ze lekker knapperig zijn.



5. Burgers beleggen

Beleg de **broodjes** met de **ananas**, het **vegan rundvlees** en de **schijfjes tomaat**. Serveer met de **rodekoolsalade**.



6. Goed voorbereide salade

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