



Feta-bietenburger

met basilicummayo en wortelfriet



30-40min



2 personen

Deze bietenburger was binnen no-time verdwenen in onze testkeuken! Samen met de basilicummayonaise en kruidige wortelfrietjes zet je vandaag een waar feestmaal op tafel. Omdat de havermout in de burger de maag al goed vult, serveer je deze bietenburger als een open sandwich. Zo heb je in elke hap meer burger-smaak én eet je ongemerkt extra groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode biet
- 20g verse basilicum
- 1x feta ⁷
- 1 pak havervlokken ¹
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 2 wortels
- 2 burgerbroodjes ^{1,3,7,11}
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 1 flesje basilicumolie
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- 1 eigeel ³

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

Kooktip

Houd je niet van rauwe ui? Overgiet de uiringen dan met kokend water, laat 1 min staan en giet af.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1039kcal, vet 63.9g, koolhydraten 88.5g, eiwit 23.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en halveer de **ui**. Hak **een helft** fijn en snijd de **ander** in dunne ringen (**zie tip, links**). Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Schil de **biet** en rasp hem grof. Snijd de **basilicumblaadjes** fijn.



4. Basilicummayo maken

Meng de **mayonaise** met de **basilicumolie** en 1el water (het lijkt er in het begin op dat de mayo schift, maar blijf roeren en voeg evt. meer water toe). Gebruik evt. een staafmixer. Breng op smaak met een snufje zout. Snijd de **burgerbroodjes** open en bak ze in 4-6min in de oven af.



2. Bietenmengsel maken

Splits 1 ei. Verkruiemel de **feta** grof boven een kom en voeg de **biet**, **40g havervlokken**, de **basilicum**, **1-2tl Italiaanse kruidenmix**, 1 eigeel, de **fijnggehakte ui**, de **knoflook**, 1/2tl zout en een snuf peper toe en kneed goed. Voeg bloem of meer **havervlokken** toe als het **bietenmengsel** te nat is.



5. Burgers bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Vorm **2 burgers** van het bietenmengsel en bak ze in 4-5min per kant goudbruin en gaar. Druk ze na het keren een beetje platter en draai het vuur iets lager als de **burgers** te snel donker worden.



3. Wortelfriet maken

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in staafjes. Leg de **wortelfriet** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **rest van de kruidenmix**, 1/4tl zout en 1el olijfolie. Bak de **friet** 15-20min bovenin de oven.



6. Burgers beleggen

Snijd de **tomaten** in dunne plakjes. Besmeer de **burgerbroodjes** met een beetje **basilicummayo**. Beleg de **broodjes** met een **bietenburger**, **tomaat** en een paar **uiringen**. Serveer de **burgers** met de **wortelfriet** en de **rest van de mayo**.