



Tex-mex zwartebonenburger

met zoete aardappelfriet en kaas



30-40min



2 personen

Van deze zelfgemaakte burger van zwarte bonen, verse paprika en tex-mexkruiden alleen al loopt het water je in de mond. En dan hebben we het nog niet eens over de gepickelde uitjes, gesmolten kaas en krokante zoete aardappelen gehad. Je gezonde fastfooddroom komt uit (mocht je die koesteren).

Wat je van ons krijgt

- 1 blik zwarte bonen
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 zakje paneermeel ¹
- 10g verse koriander
- 1 zakje geraspte jongbelegen kaas ⁷
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 1 tomaat
- 200g ijsbergslamelange

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- mayonaise ³
- maizena
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- staafmixer
- zeef of vergiet

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

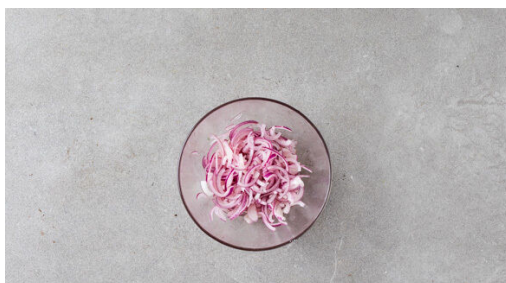
Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 31.2g, koolhydraten 100.4g, eiwit 26.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Spoel de **bonen** met koud water en laat ze uitlekken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel de **ui** en de **knoflook**, hak de **knoflook** en de **helft van de ui** grof. Leg de **paprika**, de **ui** en de **knoflook** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie.



4. Uienpickle maken

Plaats de **burgers** bij de **zoete aardappels** in de oven en bak ca. 10min mee. Snijd ondertussen de **overgebleven uienhelft** in fijne reepjes en meng met 2-3 el azijn, 1/2 tl zout en 1 tl suiker.



2. Zoete aardappel snijden

Verdeel de **bonen** over een tweede bakplaat met bakpapier. Rooster de **groenten** en de **bonen** ca. 10min in de oven. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in partjes en hussel om met 2 el olijfolie en 1-2 el maizena. Neem de **groenten** en de **bonen** uit de oven en zet opzij in een kom. Verdeel de **zoete aardappels** over een van de bakplaten.



5. Burgers bakken

Draai de **burgers** na ca. 10min om, bestrooi met de **geraspte kaas** en bak nog ca. 10min in de oven. Neem bij het omdraaien van de **burgers** de **zoete aardappels** uit de oven en laat iets afkoelen. Snijd de **broodjes** open en bak 2-3min op een rooster in de oven.



3. Burgers maken

Plaats de **zoete aardappels** in de oven en verhoog de temperatuur naar 220°C (200°C). Meng de **groenten** en de **bonen** met de **Mexicaanse kruiden**, de **helft van het paneermeel**, de **koriander**, 2 el ketchup en een snuf zout en peper. Pureer grof met een staafmixer en vorm het **bonenmengsel** in **2 burgers**. Leg ze op de tweede bakplaat.



6. Toppings voorbereiden

Snijd de **tomaat** in plakjes. Klop een **dressing** van 2 el mayonaise, 1 tl ketchup en **1 tl uienzuur** en meng met de **salade**. Beleg de **broodjes** naar smaak met de **burgers**, de **tomaten**, de **uienpickle**, de **slablaadjes** en een paar **zoete aardappels**. Serveer de **burgers** met de **rest van de zoete aardappels** en de **rest van de salade**.