



Shoarmaburgers met hummus

met courgette, paprika en aardappels



30-40min



2 personen

Wij zijn zelf erg dol op onze vegan hamburgers, dus we zetten ze graag op het menu. Dit keer geven we ze net een beetje extra, door ze voor het bakken te bestrijken met een shoarmakruidenmarinade. Erbij aardappel wedges uit de oven en lekker veel groenten om je burgers mee te toppen.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 zakje aardappelkruiden
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 citroen
- 1 zakje shoarmakruiden
- 2 vegan hamburgers ⁶
- 2 burgerbroodjes ¹
- 1 teen knoflook
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 bakje hummus ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 903kcal, vet 48.4g, koolhydraten 89.3g, eiwit 25.4g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **aardappelkruiden** en 1el olijfolie. Rooster de **aardappels** in 25-30min goudbruin en gaar in de oven en schep ze daarna om met 1/2tl zout.



4. Burgers bakken

Meng de **rest van de shoarmakruiden** met 1el olijfolie en bestrijk de **burgers** ermee. Verhit de gebruikte pan opnieuw op medium tot hoog vuur en bak de **burgers** in 2-3min per kant goudbruin.



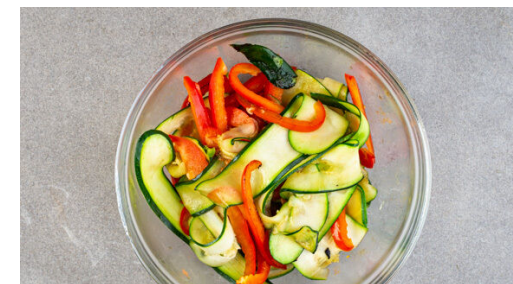
2. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd lange linten van de **courgette**. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hussel de **paprika** en **courgette** om met de **helft van het citroensap**, de **helft van de shoarmakruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper.



5. Broodjes afbakken

Snijd de **broodjes** open en bak ze in 2-3min af in de oven. Pel en rasp de **knoflook** fijn en meng met de **vegan mayonaise** en de **citroenrasp**.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Bak de **groenten** al omscheppend tot ze iets zachter zijn en neem ze dan uit de pan. Breng op smaak met **citroensap** en veeg de pan schoon.



6. Burgers bouwen

Bestrijk de **broodhelften** met de **hummus**. Beleg de **broodjes** met de **burgers** en **groenten**. Serveer met de **aardappels**, **mayonaise** en evt. **overgebleven groenten**.