



WIJNBOX

### Le Petit Berticot cabernet sauvignon

Cabernet sauvignon is een blauwe druif met een dikke schil. Wijnen op basis van deze druif, passen goed bij vleesgerechten. Kun jij er de tonen van paprika in proeven?



www.hellofresh.nl www.hellofresh.be

WEEK 35  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Köfte-runderburger met paprika-yoghurtsaus en maiskolf

Een feest aan tafel

Zelf aan tafel je broodje beleggen met alles wat jij lekker vindt. Van dit soort eten houden wij! De runderburger die je gaat bakken, wordt door onze slager op smaak gebracht met mediterrane köftekruiden. Je maakt verder een paprika-yoghurtsaus en frisse sla met plakjes romatomaat.

bewaar in de koelkast



30-35 min



supersimpel



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk



Maiskolf



Bruin broodje



Veldsla



Köfte-runderburger



Volle yoghurt



Rode ui



Paprikapoeder



Romatomaat

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maiskolf	1	2	3	4	5	6
Bruin broodje <b>1) 6) 17) 21) 22) 25) 27)</b>	1	2	3	4	5	6
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Köfte-runderburger	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (el) <b>7) 19) 22)</b>	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Romatomaat	½	1	2	2	3	4
Veldsla g) <b>23)</b>	30	60	90	120	150	180
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	½	½	1	1	1
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja **7)** Melk/lactose  
 Kan sporen bevatten van **17)** eieren, **19)** pinda's, **21)** melk/lactose, **22)** noten, **23)** selderij, **25)** sesam en **27)** lupine.

### Benodigdheden

1 vel aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon, koekenpan, kom, saladekom

**Voedingswaarden** 882 kcal | 47 g eiwit | 66 g koolhydraten | 47 g vet, waarvan 17 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 210 graden en maak de maiskolf schoon. Leg elke kolf op een stuk aluminiumfolie. Verdeel de roomboter er in klontjes over, breng op smaak met peper en zout en vouw de aluminiumfolie dicht zodat er geen lucht bij kan komen. Bak de maiskolven 30 minuten in de oven. Let op: maak voorzichtig open want er komt hete stoom uit!



**2** Bak het broodje 6 – 8 minuten bij de maiskolf in de oven.

**3** Snijd de rode ui in fijne halve ringen. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de köfte-runderburgers 4 – 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de rode ui toe.



**4** Maak in een kom een sausje van de yoghurt, paprikapoeder en peper en zout naar smaak.

**5** Snijd de romatomaat in plakken, verdeel over een bord, besprenkel met de helft van de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

**6** Meng in een saladekom de veldsla met de overige extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en peper en zout naar smaak.



**7** Snijd het broodje doormidden en verdeel over de borden. Zet alle ingrediënten op tafel en beleg het broodje naar wens met de yoghurtsaus, köfte-burgers, tomaat, sla en gebakken rode ui. Serveer het broodje met de maiskolf.

**Tip!** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Eet dan maar de helft van de maiskolf en eet de andere helft de volgende dag als tussendoortje. Of snijd de maiskorrels van de kolf en voeg ze toe aan een salade.

Je kunt de maiskolf ook 20 minuten in kokend water koken in plaats van deze te garen in de oven.