



Groenteburger met wortel en ravigotesaus

Met kappertjes en augurk



CABRIZ BRANCO

De wortel vraagt om een witte wijn met een ronde smaak, omdat een te droge wijn zuur zou overkomen. Cabriz is lekker rond, maar tegelijkertijd fris.



Bataat



Rode ui



Groenteburgerdeeg ✳



Gesneden peen ✳



Burgerbroodjes



Sla ✳



Kappertjes en augurken



Ravigotesaus ✳

Totaal: 30-35 min.

Original

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Discovery

Zelf burgers maken is hartstikke makkelijk, zeker met het groentedeeg dat je van ons krijgt. Maak voor het draaien van de burgers je handen nat onder de koude kraan, zo plakt het deeg minder.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x koekenpan en ovenrooster.

Laten we beginnen met het koken van de **groenteburger met wortel en ravigotesaus**.



1 BATAAT SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **bataat** en snijd in repen van 1 cm dik. Snijd de **rode ui** in ringen.



2 BATAAT IN DE OVEN

Verdeel de **bataat** over een bakplaat met bakpapier en meng met de olijfolie, peper en zout. Bak de **bataat** 20 – 25 minuten in de oven, schep halverwege om. Zorg dat er nog ruimte over is in de oven voor een rooster met de broodjes die later meegebakken worden.



3 BURGERS MAKEN

Meng ondertussen het **groenteburgerdeeg** met ¼ van de **peen** in een kom. Maak per persoon 1 stevige burger (zie tip en intro). Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan en bak beide zijden van de burgers op hoog vuur in 2 – 3 minuten aan. Verlaag het vuur en bak de burgers op middelhoog vuur nog 3 – 4 minuten, keer tussendoor om.



4 PEEN EN UI BAKKEN

Verhit ondertussen in een andere koekenpan de overige roomboter en bak de **rode ui** met de overige **peen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5 BROODJES EN SALADE

Leg de **burgerbroodjes** op een rooster, schuif bij de **bataat** in de oven en bak de laatste 5 minuten mee. Haal ondertussen de bladeren los van de **slakrop** en meng de **sla** met de gebakken **peen**, **ui** en de helft van de **ravigotesaus**.

★ TIP

Let je op je calorie-inname? Laat de bataat of het broodje dan achterwege. Vervang de saus door een rode saus zoals ketchup, die zijn meestal slanker.



6 SERVEREN

Leg de burgers op de **broodjes** en verdeel de **bataat** en de salade over de borden. Serveer de **kappertjes en augurken** en de overige **ravigotesaus** apart, zodat iedereen deze naar eigen smaak kan toevoegen.

★ TIP

Maak je dit gerecht met het gezin? Laat de kinderen dan zelf de burgers maken. Je kunt eventueel ook kleinere burgertjes draaien, leg ze dan op een half broodje.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groenteburgerdeeg (g) 1) 6) 9) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Gesneden peen (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Burgerbroodjes (st) 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Sla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ravigotesaus (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Kappertjes en augurken (g)	40	75	100	125	150	175
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Roomboter* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	691 / 165
Vet totaal (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,3
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	18,1	3,8
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	13	3
Zout (g)	4,4	0,9


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten 23) Selderij 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 30 | 2017

