



# Zelfgemaakte hamburger met friet

met komkommer-appelsalade



Vastkokende aardappelen



Mini-hamburgerbol



Appel



Komkommer ✨



Rode ui



Mesclun ✨



Half-om-half gehakt ✨



Panko



Mayonaise ✨

Totaal: **40** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Fruit en vlees gaan heel goed samen. De appel maakt de burger lekker sappig en de zoetzure smaak vormt een perfecte tegenhanger van het vette vlees. De appel straalt daarnaast ook nog in de salade – lekker fris naast de stevige burger. Laat je ons weten wat je ervan vindt?

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Grove rasp, saladekom, kom, bakplaat met bakpapier en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **zelfgemaakte hamburger**.



## 1 FRIETEN MAKEN

Verwarm de oven op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie en peper en zout naar smaak. Bak de frieten 30 – 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Leg de laatste 2 minuten de **hamburgerbroodjes** bij de frieten in de oven.



## 4 HAMBURGERS MAKEN

Meng in een kom het **gehakt** met de geraspte **appel** en de **panko**. Breng op smaak met peper en zout. Vorm per persoon 1 hamburger van het mengsel.



## 2 FRIETEN MAKEN

Snijd ondertussen de **appel** in kwarten en verwijder het klokhuis. Rasp een kwart van de **appel** met een grove rasp en houd apart. Snijd de overige **appel** in de lengte in dunne plakjes. Houd per persoon 3 plakjes apart voor garnering.



## 5 HAMBURGERS BAKKEN

Verhit een koekenpan met deksel, zonder bakvet ★, op middelhoog vuur en bak de hamburgers en de **rode ui** samen 12 – 14 minuten. Keer de hamburgers na 6 – 7 minuten om en dek de koekenpan de laatste 3 minuten af met het deksel ★★.

★**TIP:** Omdat het half-om-half gehakt van zichzelf al vrij vet is, heb je geen olie of boter nodig om de burgers en ui in te bakken. Als de burger toch aanbakt, kun je altijd een klontje boter toevoegen.



## 3 SALADE MAKEN

Snijd de **komkommer** in de lengte door, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **rode ui** in ringen. Kies per persoon 5 mooie blaadjes **mesclun** om te garneren. Meng in een saladekom de overige **mesclun** met de **appelplakjes** (behalve de achtergehouden plakjes) en de **komkommer**. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout. Zet tot serveren in de koelkast.



## 6 SERVEREN

Snijd de **hamburgerbroodjes** open en besmeer de onderste helft met wat **mayonaise**. Leg de plakjes **appel** erop, gevolgd door de hamburger, de **mesclun** en de **rode ui**. Serveer de burgers met de salade, de frieten en de overige **mayonaise**.

★★**TIP:** Je kunt de gesneden appel ook meebakken met de rode ui – dan worden ze lekker zoet!

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mini-hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Half-om-half gehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Panko (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3904 / 933	565 / 135
Vet totaal (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,9
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	8,4	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,9	0,1

### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Lactose 7) Melk/lactose 10) Mosterd 11) Sesamzaad 13) Lupine  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten 23) Selderij

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Laat de mayonaise naast de frietjes dan achterwege. Als vervanging kun je een sausje maken van yoghurt of kwark met mosterd, peper en zout om de frietjes in te dippen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

📷 🐦 📘 #HelloFresh