



ZELFGEMAAKTE TONIJBURGER

Met tomaat-komkommersalade en mayonaise



Krieltjes



Komkommer *



Tomaat *



Vers basilicum *



Tonijn in olijfolie



Vrije-uitloepi *



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Panko



Mayonaise *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Vanavond maak je zelf heerlijke tonijnburgers. Omdat wij het belangrijk vinden om tonijn te eten die op verantwoorde wijze wordt gevangen, hebben we gekozen voor Fish Tales. Deze tonijn wordt voor de kust van San Diego met hengel en lijn gevangen - dit is de meest duurzame en milieuvriendelijke vangstmethode die er is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, dunschiller, saladekom, kom en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **zelfgemaakte tonijnburger**



1 KRIELTJES KOKEN

- Was de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes** afgedekt in een pan met deksel in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 TONIJBURGERS MAKEN

- Laat de **tonijn** uitlekken. Meng de **tonijn** in een kom met per persoon 1 **eidooier** ★, ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl **tijm** en 1 tl **rozemarijn**, de **panko**, peper en zout. Maak per persoon 1 burger van het tonijnmengsel.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burgers in 3 – 4 minuten gaar. Keer regelmatig.



2 SNIJDEN EN MENGEN

- Halveer de **komkommer** en schaf met een dunschiller in linten. Snijd de **tomaat** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon met de honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Voeg de **komkommer** en **tomaat** toe en meng goed.
- Snijd of scheur de **basilicumbaadjes** grof.



SERVEREN

- Meng de **krieltjes** met ½ el roomboter per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over de borden en serveer met de tonijnburger en tomaat-komkommersalade. Garneer met het **basilicum**.
- Schep er een lepel **mayonaise** naast.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	1	2	2	3	3
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Panko (g) 1)	12½	25	32½	50	57½	75
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3651 / 873	569 / 136
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,8
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	12,0	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

★**TIP:** Een ei scheiden doe je het makkelijkst door het voorzichtig in tweeën te breken en de eierdooier vervolgens net zo lang van de ene naar de andere eierschaal over te 'gieten', tot je alleen nog eigeel in de eierschaal hebt.

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

