



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2015

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

Boekoeloekoburger met sperziebonen en aardappelblokjes

Zelfgemaakte vegetarische hamburgers

Burgers zijn er tegenwoordig in allerlei soorten en maten. Voor deze burger ga je zelf aan de slag met boekoeloekoe. Dit is een burgermix zonder toegevoegde E-nummers die bestaat uit kruiden en volkoren granen. Deze mix is een veelzijdige aanvulling op een gevarieerd voedingspatroon.



30-35 min



veel handelingen



vegetarisch



kindvriendelijk



Sjalot



Boekoeloekoemix



Oude kaas



Vrije-uitloepi



Mozart aardappel



Sperziebonen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Boekoeloekoemix (pak 1) 9) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Oude kaas (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Mozart aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sperziebonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Melk (ml)*	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose 9) Selderij
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Kom, wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 699 kcal | 26 g eiwit | 78 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 15 g vezels



1 Snipper de sjalot flinterdun. Meng in een kom de boekoeloekoemix met de sjalot, oude kaas, ei, melk, peper en zout. Kneed de boekoeloekoemix goed en laat 15 minuten afgedekt in de koelkast opstijven.



2 Schil of was ondertussen de aardappelen (mozart) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 25 – 30 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3 Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de sperziebonen. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook de sperziebonen in 6 - 8 minuten beetgaar.

4 Maak ondertussen van de boekoeloekoemix 2 burgers per persoon.

5 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de burgers 5 minuten aan elke kant.

6 Verdeel de burgers, gebakken aardappelen en sperziebonen over de borden.



Tip! Lekker: de kaas die je overhoudt kun je over de aardappelen of sperziebonen strooien.