



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17
2016

Wanneer foto van je gerecht is deel deze uit    en ontvang 1000 kringet een verrassing!

Mini-groenteburgers met krieltjes en salade met aubergine

Met een dressing van gepofte knoflook

Met het verse groenteburgerdeeg maak je zelf kleine burgers. Je serveert de burgers met gebakken krieltjes en een salade van romainesla en gegrilde aubergines. Romainesla wordt ook wel Romeinse sla genoemd, en is de sla die in een klassieke caesarsalade wordt gebruikt. De Turkse yoghurt maakt het geheel lekker fris.



35-40 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Masan (rosé)



Knoflookteer



Krieltjes



Aubergine



Vers groenteburgerdeeg



Radijs



Romainesla



Turkse yoghurt

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Vers groenteburgerdeeg (g) 1) 6) 9) 15)	150	300	450	600	750	900
Radijs	5	10	14	20	24	28
Romainesla (krop)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Turkse yoghurt (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	2	3	4	5	6	7
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja **7)** Melk/lactose **9)** Selderij **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan, hoge kom met staafmixer of blender

Voedingswaarden 817 kcal | 19 g eiwit | 91 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 15 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de knoflookteen in zijn geheel in de voorverwarmde oven en laat 20 minuten poffen.



2 Was de krieltjes grondig en snijd doormidden. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Roer regelmatig om, haal na 20 minuten de deksel van de pan en bestrooi met zout.



3 Snijd ondertussen de aubergine in blokjes van ongeveer 1 cm. Rol van het groenteburgerdeeg 3 balletjes per persoon en druk deze voorzichtig plat tot burgertjes. Snijd of schaf de radijs in dunne plakken. Snijd of scheur de sla klein. Bewaar de sla en radijs in een saladekom.

4 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de aubergine op hoog vuur in ongeveer 5 - 6 minuten zacht. Haal uit de pan en voeg de helft van de aubergine toe aan de saladekom.

5 Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan en bak de groenteburgers 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



6 Maak ondertussen de dressing in een blender of hoge kom met staafmixer: haal de knoflook uit de oven en schraap met een lepeltje de binnenkant uit de schil. Meng voor de dressing de extra vierge olijfolie, mosterd, zwarte balsamicoazijn en 1 tl water per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg daarna de dressing toe aan de salade.

7 Verdeel de salade over de borden en leg de groenteburgers ernaast. Serveer met de gebakken krieltjes, de overige aubergine en Turkse yoghurt.

Tip! Lijkt het deeg van de burgers een beetje droog? Geen zorgen, tijdens het bakken in de zonnebloemolie worden het mooie, vaste burgertjes.