



Boekoeloekoeburger met gebakken ei met aardappelen, frisse salade en honing-mosterdmayonaise



Vastkokende
aardappelen



Ui



Boekoeloekoemix



Geraspte belegen
kaas ✨



Vrije-uitloopei ✨



Mayonaise ✨



Gele paprika ✨



Mesclun ✨



Witte ciabatta

Totaal: 45 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat er een leuke vegetarische variatie op het menu: de boekoeloekoeburger – ja, je leest het goed! Boekoeloekoe is een mix van volkoren granen en meer dan 15 verschillende soorten gedroogde kruiden, specerijen en groenten waar je zelf heel makkelijk een lekkere burger (zonder vlees) mee maakt. Je kunt er zelf ook nog mee variëren door er bijvoorbeeld kaas of rode peper aan toe te voegen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, kom, hapjespan met deksel, grote kom, kleine kom, ovenrooster met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **boekeloekoeburger met gebakken ei**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Snipper de **ui** zeer fijn. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4 BURGERS BAKKEN

Maak van de **boekeloekoemix** een kleine bal per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, leg de ballen voorzichtig in de pan en druk ze plat tot een burger. Je kunt ze eventueel nog een beetje vormen met een spatel. Bak de **boekeloekoeburgers** 4 – 5 minuten aan elke kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het overige ei. Breng op smaak met peper en zout.



2 BOEKLOEKOEBURGER MAKEN

Kluts een half **ei** per persoon in een kom. Meng in een grote kom de benodigde **boekeloekoemix** met de **geraspte kaas**, **ui** en per persoon 1 el van het geklutste **ei** en 1 el melk ★. Voeg eventueel een beetje extra melk toe wanneer het mengsel te droog lijkt ★★. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.



5 CIABATTA BAKKEN

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven. Meng ondertussen in een kleine kom de rest van de **mayonaise** met de honing en de mosterd.

★★**TIP:** In dit recept kluts je het ei eerst, zodat je gemakkelijk eetlepels kunt afmeten. Als je te veel toevoegt, wordt de mix te plakkerig.



3 SALADE MAKEN

Maak ondertussen een dressing van de extra vierge olijfolie, 1 tl **mayonaise** per persoon en de witte balsamicoazijn in een saladekom. Snijd de **gele paprika** in dunne reepjes. Meng de dressing met de **gele paprika** en de **mesclun salade**, houd een beetje **mesclun salade** apart voor op het **broodje**.



6 BURGER BOUWEN

Snijd de **ciabatta** open en verdeel de apart gehouden **mesclunsalade** op het **broodje**. Leg de **boekeloekoeburger** erop en verdeel 1 el van de **honing-mostermayonaise** over de **burger**. Leg het gebakken ei op de burger. Serveer de **mesclun salade** en de **aardappelen** naast het **broodje**.

★★**TIP:** Op de verpakking van de burgermix staat een net iets andere bereiding. Volg deze niet, maar houd de stappen van dit recept aan.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Boekeloekoemix (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	12½	25	37½	50	62½	75
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Gele paprika (st) *	1	2	2	3	4	5
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Melk (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3996 / 955	630 / 151
Vet totaal (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	16,0	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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

