



www.hellofresh.be



KOOK MEE!
BELEG JE
HAMBURGERBROODJE
HELEMAAL ZELF!

WEEK 19
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [i](#) De mooiste foto krijgt een cadeau!

KIP-CHEESEBURGERS MET RODE UI EN GEROOSTERDE BATAAT



25-30 min



gemakkelijk



Espiga (rood)



Bataat



Rode ui



Tomaat



Botersla



Gekruide kipburgers



Geraspte cheddar



Mini-hamburgerbollen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	125	250	375	500	625	750
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Botersla (krop)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gekruide kipburgers	2	4	6	8	10	12
Mini-hamburgerbollen 1) 3) 7) 11) 15)	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1½	3	3	4½	6	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
7) Melk/lactose
11) Mosterd **15)** Kan sporen bevatten van soja, noten en lupine

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, kom, salade-kom

Voedingswaarden 854 kcal | 39 g eiwit | 63 g koolhydraten | 48 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 7 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de bataat en snijd in plakken van maximaal ½ cm dik. Verdeel de bataat over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ⅓ deel van de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak de bataat 12 – 15 minuten in de oven.

2 Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen. Verhit ⅓ deel van de olijfolie in een koekenpan en fruit de rode ui 4 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper, haal uit de pan en bewaar apart in een kom.

3 Snijd ondertussen de helft van de tomaten in plakken en de andere helft klein.

4 Scheur de botersla grof, en meng met de kleingesneden tomaat in een saladekom. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn en bestrooi met peper en zout.

5 Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de kipburgers in 8 – 10 minuten op middelhoog vuur gaar. Keer regelmatig om.

6 Haal ondertussen de bataat uit de oven en bak de mini-hamburgerbollen 4 – 5 minuten in de oven.

7 Verdeel de mini-hamburgerbollen over de borden. Smeer de onderkant in met een laagje mosterd en beleg met wat botersla, een plakje tomaat, wat rode ui, een kipburger en bestrooi met 1 volle tl geraspte cheddar per persoon. Serveer met de bataat en de overige salade.



TIP! Dit is een calorierijk gerecht. Let je op je calorie-inname? Bewaar dan een broodje voor de lunch of eet er geen bataat bij en verwerk die de volgende dag in een salade.