



# Kip-cheeseburgers met zoete rode ui

Met gebakken aardappeltjes en frisse salade



Vastkokende aardappelen



Rode ui



Pruimtomaat \*



Gekruide kipburgers \*



Mini-hamburgerbollen



Gemengde sla \*



Mais



Geraspte cheddar \*

Totaal: 35 min.

Family

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Groot, klein, rund of kip: burgers zijn altijd een goed idee! Deze kip-cheeseburgers zijn favoriet bij het hele gezin. De rode ui wordt lekker zoet van smaak: door hem lang te bakken, komen de suikers in de ui vrij.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kip-cheeseburgers met zoete rode ui**.



### 1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



### 2 UI EN TOMAAT BEREIDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen. Snijd de helft van de **pruimtomaat** in plakken en de andere helft in kleine stukjes.



### 3 KIPBURGERS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de gekruide **kipburgers** en de **rode ui** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur, of tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om. De **ui** is klaar wanneer deze zacht, zoet en gekaramelliseerd is. Bak ondertussen de **mini-hamburgerbollen** 4 – 5 minuten in de oven.



### 4 SALADE MENGEN

Giet de **mais** af. Meng in een saladekom per persoon 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng de gemengde sla, de kleingesneden **tomaat** en de afgegoten **mais** door de dressing. Houd een paar blaadjes sla apart om de burgers mee te beleggen.



### 5 BURGERS BELEGGEN

Verdeel de **mini-hamburgerbollen** over de borden. Besmeer de onderkant met een laagje mosterd en beleg met wat **sla**, een plakje **tomaat**, wat **rode ui** en een **kipburger** en bestrooi met de **geraspte cheddar**.



### 6 BORDEN OPMAKEN

Serveer de **burgers** met de gebakken **aardappeltjes** en de overige **salade**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Gekruide kipburgers (st) *	2	4	6	8	10	12
Mini-hamburgerbollen (st 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	2	4	6	8	10	12
Gemengde sla (g 23) *	30	60	90	120	150	180
Mais (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar (g 7) *	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1¾	2
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4132 / 988	593 / 142
Vet totaal (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,6
Koolhydraten (g)	96	14
Waarvan suikers (g)	19,1	2,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,9	0,3

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 11) Sesam  
13) Lupine  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 22) Noten  
23) Selderij

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

