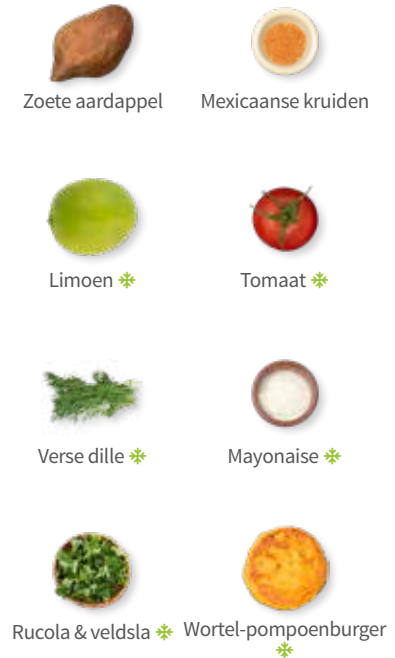




# WORTEL-POMPOENBURGER MET LIMOENMAYONAISE

geserveerd met zoete aardappel en salade



Totaal: **25-30** min.

Veggie

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen **5** dagen

Je hebt voor de eerste keer een vegetarische wortel-pompoenburger in je box. Deze burger heeft een lichtzoete smaak. De zelfgemaakte limoenmayonaise die je erbij serveert zorgt weer voor een frizure tegenhanger. Laat je ons via de website of de HelloFresh-app weten wat je ervan vindt?

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kleine kom, saladekom en hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **wortel-pompoenburger met limoenmayonaise**.



### 1 SNIJDEN EN BAKKEN

Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in parten. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur★. Voeg de **zoete aardappel** en de **Mexicaanse kruiden** toe en bak, afgedekt, 15 – 25 minuten. Schep regelmatig om★★. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 SALADE MAKEN

Meng in een saladekom de **dille** en **tomaat** met de **rucola** en **veldsla**. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout.

★**TIP:** Je kunt de zoete aardappel ook in de oven bereiden. Verwarm de oven dan voor op 220 graden, meng de zoete aardappel op een bakplaat of in een ovenschaal met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout en bak 25 – 30 minuten in de oven.



### 2 SNIJDEN

Pers ondertussen de **limoen** uit. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **dille** fijn.

★★**TIP:** Doordat je de Mexicaanse kruiden meebakt, kan de zoete aardappel sneller aanbranden. Houd de pan goed in de gaten en zet het vuur niet te hoog.



### 5 BURGER BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel-pompoenburger** 2 – 3 minuten per kant.



### 3 LIMOENMAYONAISE MAKEN

Meng in een kleine kom 1 tl **limoensap** per persoon met de **mayonaise**.



### 6 SERVEREN

Schep de salade op de borden en verdeel de **zoete aardappel** erover. Leg de **wortel-pompoenburger** erop. Garneer de **wortel-pompoenburger** met een klein beetje van de **limoenmayonaise** en serveer de rest van de **mayonaise** eraast.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Wortel-pompoenburger (st) 1) 3) *	1	2	3	4	5	6

#### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3241 / 775	599 / 143
Vet totaal (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,2
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	19,4	3,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	1,7	0,3

#### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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

