



ZELFGEMAAKTE ZALMBURGER MET AARDAPPELPARTJES MET EEN SALADE VAN RADIJS, AVOCADO EN PEULTJES



Vastkokende aardappelen



Radijs ✳



Verse gember



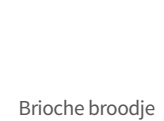
Zalmfilet ✳



Sojasaus



Panko



Brioche broodje



Avocado



Peultjes ✳



Mayonaise ✳

40 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Dit recept is wat ons betreft het neusje van de zalm. Je maakt namelijk zelf een visburger van zalm. Door de vis te mengen met verse gember en sojasaus, krijgt het een Aziatisch tintje. Zalm zit bovendien boordevol goede vetten en eiwitten, zo zet je niet alleen een lekkere, maar ook voedzame maaltijd op tafel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, steelpannetje, kom, vershoudfolie, rasp, hoge kom of maatbeker, staafmixer, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zelfgemaakte zalmburger met aardappelpartjes**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelpartjes** 25 – 35 minuten in de oven. Keer halverwege om.



4 SALADE MAKEN

Bak het **brioche broodje** 2 – 3 minuten in de oven. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg als de olie goed heet is de **peultjes** toe, bestrooi met zout en roerbak 3 – 5 minuten, of tot ze gaar en knapperig zijn. Voeg de **peultjes** toe aan een saladekom.



2 ZOETZURE RADIJSJES MAKEN

Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Voeg de wittewijnazijn, de suiker, het zout en 2 el water persoon toe aan een steelpan en breng aan de kook. Meng goed totdat de suiker is oplost en haal dan van het vuur. Voeg de **radijsjes** toe aan een kom en schenk het warme azijnmengsel erover. Meng goed, dek af met vershoudfolie en zet opzij.



5 BURGERS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de **zalmburgers** 3 – 5 minuten per kant, of tot ze gaar zijn. Voeg de blokjes **avocado**, het grootste deel van de **radijsjes** en 2 el van de zoetzure dressing uit de kom toe aan de saladekom en schep om. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



3 BURGERS MAKEN

Rasp de **gember** met een fijne rasp. Snijd de **zalmfilet** in grove stukken. Voeg de **zalm**, de **gember** en de **sojasaus** toe aan een hoge kom of maatbeker en meng met een staafmixer in een paar seconden tot een grove puree (mix het geheel niet helemaal fijn, het is de bedoeling dat er nog stukjes inzitten). Voeg de **panko** toe en kneed met je handen 1 burger per persoon ★.



6 SERVEREN

Snijd het **brioche broodje** open en besmeer met de **mayonaise**. Leg de zalmburger erop en garneer met de overige **radijsjes**. Serveer met de salade en de aardappelpartjes.

★ **TIP:** Maak je handen nat voor je de burgers gaat vormen – dan blijft de zalm minder aan je handen plakken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radijs (bos) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Brioche broodje (st) 1) 7) 17) 20) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zout (tl)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4987 / 1192	763 / 182
Vetten (g)	71	11
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,7
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	16,8	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,7	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten 25) Sesamzaad 27) Lupine

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

