



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 33  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Boekoeloekoeburgers op volkoren brood en salade

Maak je eigen vegetarische burger!

Boekoeloekoe is een burgermix zonder toegevoegde E-nummers die bestaat uit kruiden en volkoren granen. Deze mix is een veelzijdige aanvulling op een gevarieerd voedingspatroon. Naast de burger op een volkoren broodje maak je een salade. In de salade verwerk je bataat.



35-40 min



gemakkelijk



pittig



Bataat



Rode paprika



Rode peper



Paprikapoeder



Verse bladpeterselie



Ui



Boekoeloekoemix



Volkoren broodje



Kruisla melange



Turkse yoghurt



Belegen kaas



Vrije-uitloepi

## Ingrediënten

|  | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   |
|--|-----|-----|-----|------|
| Bataat (g)                             | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Rode paprika                           | ½   | 1   | 1½  | 2    |
| Ui                                     | ⅓   | ⅔   | 1   | 1⅓   |
| Rode peper                             | ¼   | ½   | ½   | ¾    |
| Paprikapoeder (tl)                     | ½   | 1   | 1½  | 2    |
| Boekoeloekoemix (pak) <b>1) 9) 15)</b> | ½   | 1   | 1½  | 2    |
| Belegen kaas (g) <b>7)</b>             | 50  | 100 | 120 | 160  |
| Vrije-uitlooperi <b>3)</b>             | 1   | 2   | 3   | 4    |
| Krulsamelange (g)                      | 40  | 80  | 120 | 160  |
| Verse bladpeterselie (takjes) <b>⊕</b> | 3   | 6   | 9   | 12   |
| Turkse yoghurt (el) <b>7)</b>          | 1   | 2   | 3   | 4    |
| Volkoren broodje <b>1)</b>             | 2   | 4   | 6   | 8    |
| Olijfolie (el)*                        | 1   | 2   | 3   | 4    |
| Melk (ml)*                             | 25  | 50  | 75  | 100  |
| Extra vierge olijfolie (el)*           | ½   | 1   | 1½  | 2    |
| Peper & zout*                          |     |     |     |      |

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **3)** Eieren

**7)** Melk/lactose **9)** Selderij

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grill- of koekenpan, saladekom

**Voedingswaarden** 810 kcal | 31 g eiwit | 82 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 15 g verzadigd | 13 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden.

**2** Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de paprika in dunne repen. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.

**3** Leg de bataat en paprika naast elkaar op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de rode peper over de bataat en bestrooi deze met de paprikapoeder, peper en zout. Besprenkel met de helft van de olijfolie. Bak 25 minuten in de voorverwarmde oven. Schep halverwege een keer om.



**4** Meng in een kom de boekoeloekoemix met de ui, belegen kaas, ei, melk, peper en zout. Kneed de boekoeloekoemix goed en maak 2 burgers per persoon.

**5** Verhit een grill- of koekenpan op middelhoog vuur met de overige olijfolie en grill of bak de burgers 5 minuten aan elke kant.



**6** Meng ondertussen in een saladekom de krulsamelange met de bataat en rode paprika. Hak de bladpeterselie fijn. Maak een saus van de Turkse yoghurt, extra vierge olijfolie, bladpeterselie, peper en zout. Verdeel de helft van de saus over de salade.

**7** Bak de volkoren broodjes 2 minuten in de oven.

**8** Verdeel de volkoren broodjes en burgers over de borden. Serveer met de salade en de yoghurtsaus en laat iedereen het volkoren broodje naar wens beleggen.



**Tip!** Let je op jouw calorie-inname? Laat dan de volkoren broodjes achterwege en geniet alleen van de vegetarische burgers en de salade.