



# Boekoeloekoeburger met gebakken ei

Met aardappelen, frisse salade en honing-mosterdmayonaise



Vastkokende aardappelen



Ui



Boekoeloekoemix



Belegen kaas \*



Vrije-uitloepi \*



Mayonaise \*



Gele paprika \*



Tomaat \*



Mesclun \*



Witte ciabatta



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat er een leuke vegetarische variatie op het menu: de boekoeloekoeburger - ja, je leest het goed! Boekoeloekoe is een mix van volkoren granen en meer dan 15 verschillende soorten gedroogde kruiden, specerijen en groenten waar je zelf heel makkelijk een lekkere burger (zonder vlees) mee maakt. Je kunt er zelf ook nog mee variëren door er bijvoorbeeld kaas of rode peper aan toe te voegen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Saladekom, hapjespan met deksel, grote kom, kleine kom, ovenrooster met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **boekeloekoeburger met gebakken ei**.



### 1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Snipper de **ui** zeer fijn. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



### 4 BURGERS BAKKEN

Maak van de **boekeloekoemix** een kleine bal per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, leg de ballen voorzichtig in de pan en druk ze plat tot een burger. Je kunt ze eventueel nog een beetje vormen met een spatel. Bak de **boekeloekoeburgers** 4 – 5 minuten aan elke kant. Verhit ondertussen 1/4 el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het overige ei. Breng op smaak met peper en zout.



### 2 BOEKLOEKOEBURGER MAKEN

Kluts in een kom een ei. Meng in een grote kom de benodigde **boekeloekoemix** met de **belegen geraspte kaas, ui**, 1 el ei en 1 el melk per persoon ★. Voeg eventueel een beetje extra melk toe wanneer het mengsel te droog lijkt ★★. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.



### 5 CIABATTA BAKKEN

Bak ondertussen de ciabatta 6 – 8 minuten in de oven. Meng ondertussen in een kleine kom de rest van de **mayonaise** met de honing en de mosterd.

★**TIP:** In dit recept kluts je eerst een ei zodat je makkelijker eetlepels kan toevoegen. Voeg je te veel toe dan wordt mix te plakkerig.



### 3 SALADE MAKEN

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, 1 tl **mayonaise** per persoon en de witte balsamicoazijn. Snijd de **gele paprika** in dunne reepjes en de **tomaat** in parten. Meng de dressing met de **gele paprika, tomaat** en de **mesclunsalade** apart voor op het broodje.



### 6 BURGER BOUWEN

Snijd de **ciabatta** open en verdeel de apart gehouden **mesclunsalade** op het **broodje**. Leg de **boekeloekoeburger** erop en verdeel 1 el van de **honing-mosterdmayonaise** over de **burger**. Leg het gebakken ei op de burger. Serveer de **mesclunsalade** en de **aardappelen** naast het **broodje**.

★★**TIP:** Ons recept is net anders dan dat er op de verpakking van de mix staat. Houd ons recept aan.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	1/8	1/4	3/8	1/2	5/8	3/4
Boekeloekoemix (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Gele paprika (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomaat (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Melk (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3948 / 944	653 / 156
Vet totaal (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,8
Koolhydraten (g)	83	14
Waarvan suikers (g)	13,8	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,8	0,3

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd  
**Kan sporen bevatten van:** 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja  
 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

**Een culinaire vraag tijdens het koken?** Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).