



GEKRUIDE KIPBURGERS MET NAAN

Met ras-el-hanout-aubergine uit de oven en raita



KERS OP DE...
Wat is jouw
lievelingstaart?



Aubergine *



Ras el hanout



Komkommer *



Verse munt *



Gemalen korianderzaad



Volle yoghurt *



Gekruide kipburgers *



Naanbrood



Verse koriander *



Lente-ui *

Totaal: **40-45** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Deze kipburgers zijn Indiaas geïnspireerd: ze zijn lekker pittig gekruid, je eet ze op een naan en voor de nodige frisheid zit er raita bij, een Indiase yoghurt dip. De aubergine krijgt een Midden-Oosters tintje door de sterke, warme smaken van de ras el hanout.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, zeef of vergiet en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gekruide kipburgers met naan**.



1 AUBERGINES INSNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Snijd het vruchtvlees kruislings in (zie foto). Leg de **aubergine** met de opengesneden kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Meng in een kom de **ras el hanout** met 1 el olijfolie per persoon, peper en flink wat zout. Besprenkel de **aubergine** met de olie en bak 30 – 40 minuten in de oven ★.



4 BURGERS EN NAAN BAKKEN

Verhit, wanneer de **aubergine** bijna klaar is, de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipburgers** in 3 – 5 minuten per kant gaar ★★. Verwarm ondertussen het **naanbrood** 3 – 4 minuten mee met de **aubergine** in de oven.

★★**TIP:** Houd je niet van rauwe lente-ui. Snijd de lente-ui dan tijdens stap 4 in fijne ringen en bak mee met de kipburgers.



2 KOMKOMMER RASPEN

Rasp ondertussen de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.

★**TIP:** Aubergine wordt alleen maar lekkerder als je hem langer gaart. Leg ze eerder in de oven als je meer tijd hebt. Ze kunnen er makkelijk 45 – 50 minuten in.



5 SNIJDEN

Hak ondertussen de **koriander** grof en snijd de **lente-ui** in ringen. Snijd het **naanbrood** over de langste zijde door de helft.



3 RAITA MAKEN

Snijd de blaadjes **munt** in reepjes. Meng in een kom de **munt** met de **komkommer**, het **korianderzaad** en de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



6 SERVEREN

Beleg twee stukken **naan** per persoon met een **kipburger** en een schep van de **raita**. Vouw de **naan** dubbel, om de **burger** heen. Je kunt ze eventueel ook vastzetten met een satéprikker, of snijd ze in vieren zodat je een boven- en een onderkant hebt. Verdeel de **naanburgers** over de borden, leg de **aubergine** ernaast en garneer de **aubergine** met de **koriander** en **lente-ui**. Serveer met de rest van de **raita**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Gekruide kipburgers (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Naanbrood (st) 1) 6) 7) 25)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Lente-ui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	586 / 140
Vet totaal (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,3
Koolhydraten (g)	66	13
Waarvan suikers (g)	10,8	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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).