



KIP-CHEESEBURGERS MET ZOETE RODE UI

Met geroosterde bataat en frisse salade



CABRIZ TINTO

Cabriz is een druif die je eigenlijk altijd bij hamburgers kunt drinken. Deze wijn is vol en fruitig, maar niet te zwaar, dus perfect bij de lichtere kipvariant.



Bataat



Mini-hamburgerbollen



Rode ui



Tomaat



Botersla *



Gekruide kipburgers *



Geraspte cheddar *

- Totaal: 30-35 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Original
- Family
- Quick & Easy

Cheddar komt oorspronkelijk uit het dorpje Cheddar in het Engelse Somerset. Ook deze cheddar komt uit Somerset, van een familiebedrijf dat al meer dan 150 jaar kaas maakt. De scherpe smaak van de kaas gaat goed samen met het zoete van de bataat en rode ui.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kip-cheeseburgers met zoete rode ui**.



1 BATAAT BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **bataat** en snijd in plakken van ½ cm dik. Verdeel de **bataat** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak de **bataat** 12 – 15 minuten in de oven. Bak de laatste 4 – 5 minuten de **mini-hamburgerbollen** mee.



4 KIPBURGERS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan en bak de **kipburgers** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur, of tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om.



2 UI EN TOMAAT BEREIDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de **rode ui** 4 – 6 minuten op laag vuur of totdat ze de gewenste garing hebben. Haal uit de pan en bewaar apart in een kom. Snijd ondertussen de ene helft van de **tomaten** in plakken en de andere helft klein.



5 HAMBURGERS MAKEN

Haal ondertussen de **bataat** uit de oven. Verdeel de **mini-hamburgerbollen** over de borden en snijd ze open. Besmeer de onderkant met een laagje mosterd en beleg met wat **botersla**, een plakje **tomaat**, wat **rode ui** en een **kipburger**. Bestrooi met de **gerasppte cheddar** en leg de bovenkant erop.



3 SALADE MENGEN

Scheur de **botersla** grof en meng met de kleingesneden **tomaat** in een saladekom. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6 BORDEN OPMAKEN

Serveer de burgers met de **bataat** en de overige salade.

★ TIP

Dit is een calorierijk gerecht. Let je op je calorie-inname? Bewaar dan een broodje voor de lunch of eet er geen bataat bij en verwerk die de volgende dag in een salade.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-hamburgerbollen (st) 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	2	4	6	8	10	12
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Botersla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gekruide kipburgers (st) *	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3535 / 845	642 / 153
Vet totaal (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,1
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	14,0	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 20) Soja 22) Noten 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

