



Vegetarische burger met zoete-aardappelpartjes

Met frisse tomatensalade en mayonaise



Zoete aardappel



Verse munt *



Tomaat *



Vega-burger *



Mini-hamburgerbol



Gemengde sla *



Mayonaise *



Totaal: 35-40 min.



Family



Supersimpel



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Zin in een burger, maar even geen vlees? Deze burger is gemaakt van champignons, rode biet en ui. Hij heeft een vlezige structuur en is daarmee een goede vegetarische vervanger van de klassieke hamburger. De zoete-aardappelpartjes doen er eigenlijk het langste over om te garen, maar kosten het minste werk, omdat je ze in het begin al in de oven doet!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, grote kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische burger met zoete-aardappelpartjes**.



1 AARDAPPEL BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **zoete aardappel** grondig en snijd in dunne partjes. Meng de partjes in een grote kom met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Leg de **aardappelpartjes** op een bakplaat met bakpapier en bak 30 – 35 minuten in de oven.



2 SNIJDEN EN MENGEN

Meng ondertussen in een saladekom de witte balsamicoazijn ★ met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Snijd de blaadjes van de **verse munt** grof.

★**TIP:** Heb je geen witte balsamicoazijn in huis? Meng dan naar smaak wat honing met wittewijnazijn en gebruik dit ter vervanging.



3 TOMATEN SNIJDEN EN MENGEN

Snijd de **tomaat** in parten. Meng in de saladekom met de dressing en voeg de **munt** toe. Schep om, zodat de dressing goed in de **tomaten** kan trekken.



4 BURGER BAKKEN

Verhit in de laatste 10 minuten van de baktijd van de **zoete-aardappelpartjes** de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vega-burger** 3 – 4 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn.



5 HAMBURGERBROODJE BAKKEN

Bak ondertussen het **hamburgerbroodje** de laatste 5 minuten in de oven mee met de **zoete-aardappelpartjes**.



6 SERVEREN

Snijd de **hamburgerbroodjes** open. Verdeel een deel van de **gemengde sla** over de **broodjes** en leg de **burger** erop. Schep de rest van de **sla** om met de **tomatensalade** en serveer naast de **burger**. Schep de **zoete-aardappelpartjes** ernaast en serveer met de **mayonaise**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	200	400	600	750	1050	1200
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Tomaat (st) *	2	3	4	5	7	8
Vega-burger (st 1) 17) 19) 20) 21) 22) 23) 24) *	1	2	3	4	5	6
Mini-hamburgerbol (st 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4117 / 984	722 / 173
Vet totaal (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3,1
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 24) Mosterd

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise en de helft van de zoete aardappel.

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).