



Zelfgemaakte burger van zwarte bonen en portobello

Met bataatfrietjes en mini-romaine



Witte ciabatta



Bataat



Knoflookteen



Portobello *



Ras el hanout



Verse bladpeterselie *



Zwarte bonen



Rode ui



Vrije-uitloepi *



Mini-romaine*



Mayonaise *

Totaal: **40-45** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Met deze zelfgemaakte vegetarische burger van zwarte bonen en portobello zet je vanavond een eiwitrijke maaltijd op tafel. Zwarte bonen zijn wat minder bekend dan witte of bruine bonen en vooral erg populair in de Latijns-Amerikaanse keuken. Doordat zwarte bonen rijk zijn aan eiwitten en vezels vormen ze een perfecte vervanger van vlees.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, hoge kom, staafmixer en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zelfgemaakte burger van zwarte bonen en portobello**.



1 ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ciabatta** over de lange kant in dunne plakken en bak 15 minuten in de oven. Weeg de **bataat** af, was hem grondig en snijd in frieten van 1 – 2 cm dik. Verdeel de **bataat**, met schil, over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **bataat** 20 – 25 min in de oven. Schep halverwege om.



4 BURGERS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en leg de **bolletjes** erin. Druk plat en vorm met behulp van een lepel tot een burger. Bak de **burgers** 4 – 5 minuten per kant. Draai voorzichtig om, kijk uit dat de **burgers** niet breken.



2 BAKKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in kleine stukjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **knoflook**, de **ras el hanout** en de **portobello** 4 – 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **bladpeterselie** grof en giet de **zwarte bonen** af. Verkruiemel de **ciabatta** tot grof paneermeel. Snipper de **rode ui**.



5 SALADE MAKEN

Snijd ondertussen de **romaine** klein. Meng de **sla** in een saladekom met de overige **rode ui**, wittewijnazijn, mosterd en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

★★TIP: Je kunt de bolletjes ook al tot burgers kneden voor je ze in de pan legt, in plaats van de bolletjes bij stap 4 in de pan plat te drukken.



3 BURGERS MAKEN

Split de **eieren**, het eiwit heb je niet nodig ★. Meng in een hoge kom de verkruiemelde **ciabatta**, de helft van de gesnipperde **rode ui**, de **bladpeterselie**, de **zwarte bonen**, de gebakken **portobello** en de **eidooiers**. Maal grof met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Schep 3 kleine bolletjes van het mengsel per persoon uit de kom ★★.



6 SERVEREN

Verdeel de **bataatfrietjes** over de borden en schep de **burgers** eraan. Serveer met de **salade** en de **mayonaise**.

★★TIP: Gooi het eiwit niet weg, maar bewaar het in de koelkast en maak er de volgende ochtend een omelet van.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Ras el hanout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zwarte bonen (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mini-romaine (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3887 / 929	641 / 153
Vet totaal (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,5
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten
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).