

MARLEY SPOON



Sneaky burger vol groenten

met wortelfrietjes en appelmoes



30-40min



2 personen

Vandaag helpen we alle kinderen die niet zo graag groenten eten door deze sneaky burgers voor te zetten: burgers die voor een deel bestaan uit gehakt en voor een deel uit groente. En hetzelfde kunstje doen we bij de frietjes: je serveert ze zowel van aardappel als van wortel. En om de burgerbeleving allerbest te maken, serveer je er zelfgemaakte appelmoes bij. Sneaky, maar superlekker!.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 5g zoet paprikapoeder
- 2 appels
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 stengel bleekselderij⁹
- 1x rucola
- 2 volkoren burgerbroodjes^{1,6,7,11}
- 1 zakje Zaanse mayonaise^{3,6,9,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- ei³

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 996.0kcal, vet 44.8g, eiwit 33.7g, koolhydraten 103.2g



1. Frietjes bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de **aardappels**, snijd ze in de lengte in dunne schijfjes en vervolgens in dunne, lange **frietten**. Schil de **wortels** en snijd **1 wortel** ook in **frietten**. Verdeel de **frietten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel ze om met 2-3el olijfolie, het **paprikapoeder**, 1/2tl zout en peper. Rooster in 20-30min in de oven gaar. Schep halverwege om.



4. Burgers bakken

Rasp de **2e wortel** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng het **rundergehakt** met 1 losgeklopt ei, de **wortelrasp**, **knoflook**, 1/2tl zout en een flinke snuf peper. Kneed goed tot een egaal **mengsel** ontstaat en vorm er met natte handen **twee burgers** van. Verhit 2el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burgers** in 4-5min per zijde gaar en goudbruin.



2. Fruit voorbereiden

Snijd de **appels** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appelpartjes** in blokjes. De **appels** hoef je niet te schillen. Pers de **citroen** uit.



5. Salade maken

Snijd de **bleekselderij** schuin in plakjes. Was de **rucola** grondig onder de koude kraan en dep de **blaadjes** droog met een doek. Meng de **rucola** in een kom met de **bleekselderij**, **1el citroensap** en 1el olijfolie. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Snijd de **burgerbroodjes** open en leg ze de laatste 2min bij de **frietjes** om op te warmen.



3. Appelmoes maken

Doe de **appelblokjes** met 100ml water, 1-2el suiker en **1el citroensap** in een kleine kookpan en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur lager zodra het water kookt, leg een deksel op de pan en kook 15-20min tot de **appel** zacht is. Roer af en toe door en voeg extra water toe als de **appelmoes** te droog wordt. Zet het vuur uit en laat de **appelmoes** afkoelen.



6. Serveren

Besmeer de **burgerbroodjes** met de **mayonaise** en beleg ze met de **burgers**, een **schepje appelmoes** en wat **salade**. Serveer de **hamburgers** met de **frietjes**, **rest van de appelmoes** en de **salade**.