



Indiase burgers

met geroosterde wortelsalade en raita



30-40min



Voor 3-4 personen

Burgers kunnen altijd! Zo luidt het credo van onze chef Liberty en daarom heeft ze dit spannende recept bedacht, waarvoor ze inspiratie uit haar favoriete cuisine heeft opgeduikeld: de Indiase keuken. In een mum van tijd maak je stevige burgers van varkensgehakt. Erbij serveer je een geroosterde wortelsalade met cherrytomaten en komkommer. De raita - de klassieke Indiase komkommerdip - geeft he...

Wat je van ons krijgt

- limoen
- rode ui
- volkoren burgerbroodjes met sesam ^{1,6,7,11}
- Indiase kruidenmix
- mini-komkommers
- cherrytomaten
- bekertjes yoghurt ⁷
- wortels
- verse koriander
- varkensgehakt

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat
- grillpan of koekenpan
- keukenrasp
- oven

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705kcal, vet 40.0g, koolhydraten 70.2g, eiwit 31.5g



1. Wortels bakken

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Snijd de **wortels** in 1-1,5cm dikke schijfjes, leg ze in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Hussel om met de **helft van de Indiase kruidenmix** en bestrooi met peper en zout. Bak de **wortels** in 15-20min goudbruin en gaar in de oven. Neem uit de oven en laat afkoelen.



4. Burgers bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur en voeg 1el olie toe, zorg ervoor dat de pan goed heet is. Bak de **burgers** in 3-4min per kant gaar. Snijd de **burgerbroodjes** open en bak deze in het bakvet 1min kort mee.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer en pel intussen de **ui**. Hak **een helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne halve ringen. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd **1 mini-komkommer** in dunne schijfjes, rasp de **2e komkommer** grof.



5. Salade maken

Meng intussen in een kom de **afgekoelde wortelplakjes, korianderblaadjes, tomaten, komkommerschijfjes, uienringen, 2-3el limoensap**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Roer in een andere kom de **komkommerrasp** en 1el olijfolie door de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burgers kneden

Meng in een grote kom het **gehakt**, de **koriandersteeltjes, gehakte ui, rest van de Indiase kruidenmix**, 1tl suiker en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en deel het **gehaktmengsel** in vier, vorm van elk deel ca. 2,5cm dikke **burgers** en leg ze op een bord. Pers de **limoen** uit.



6. Burgers serveren

Besmeer de **burgerbroodjes** met wat **raita**, leg de **burgers** erbovenop en klap de **broodjes** dicht. Serveer de **burgers** met de **groentesalade** en **rest van de raita** ernaast.