
Vega buffaloburger met pit

en frisse salade met feta-yoghurtdip



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- bloemkool
- srirachasaus
- baby romanasa
- volkoren burgerbroodjes ^{1,6,7,11}
- tomaten
- yoghurt ⁷
- feta ⁷
- verse dille
- rode ui
- panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- kleine kookpan
- 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



1. Bloemkool bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Smelt 1-2el boter in een kleine kookpan en roer de **sriracha** erdoor. Neem de pan van het vuur. Snijd de **bloemkool** in 1-2cm dikke plakken. Besmeer beide kanten van de **bloemkoolplakken** met een dun laagje **sriracha-botersaus** en bestrooi ze dan met de **panko**. Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en bak 25-30min in de oven.



4. Yoghurt-fetadip maken

Hak de **dille** zonder de harde steeltjes grof. Verkruiemel de **feta**. Meng de **feta**, **dille** en de **yoghurt** in een kommetje en breng de **dip** op smaak met peper en evt. zout.



2. Tomaten bakken

Snijdt intussen de **tomaten** in dikke plakken. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **tomaatplakken** 1-2min per kant tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met een snuf zout en peper en neem de **tomaat** uit de pan.



5. Broodjes bakken

Verhit de gebruikte pan opnieuw op middelhoog vuur (veeg hem niet schoon, want de **broodjes** nemen de smaak van de **ui** en **tomaat** op!). Snijd de **burgerbroodjes** open en plaats ze met de snijkant naar beneden in de pan. Bak ca. 2min totdat ze goudbruin en mooi getoast zijn.



3. Ui bakken

Pel en snijd de **ui** in dikke ringen (zorg dat de ringen niet uit elkaar vallen). Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak ze 3-4min op een kant totdat die bruin en gekarameliseerd is. Schep om en bak de **ui** nog eens 3-4min op de andere kant. Schep de **uiringen** uit de pan.



6. Sla voorbereiden

Pluk de **4 buitenste bladeren** van elk **kropje babyromanasla**. Snijd de **kropjes** in de lengte in vier gelijke kwarten. Stel de **burgers** samen: **onderste broodhelft**, **slabladeren**, **tomaat**, **ui** en tot slot de **bloemkoolschijf**. Besprenkel met de **dip** en klap de **broodjes** dicht. Serveer de **burgers** met de **rest van de bloemkool**, **romanasla**, **ui**, **tomaat**...