
Feta-bietenburger

met basilicummayo en wortelfriet



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- rode ui
- volkoren burgerbroodjes 1,3,7,11
- mayonaise 3,10
- Adios Salt! spice mix
- wortel
- tomaat
- knoflook
- feta 7
- verse basilicum
- havervlokken 1
- rode biet

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- oven
- staafmixer

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

Kooktip

Houd je niet van rauwe ui? Overgiet de uiringen dan met kokend water, laat 1min staan en giet af.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en halveer de **ui**. Hak **een helft** fijn en snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen (**zie kooktip, links**). Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Schil en rasp de **rode biet** grof. Hak de **basilicum** grof.



4. Basilicummayo maken

Doe de **mayonaise** met de **rest van de basilicum** in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Breng op smaak met een snufje zout. Bak de **burgerbroodjes** op een bakplaat met bakpapier in 8-10min af.



2. Bietenmengsel maken

Verkrummel de **feta** grof boven een kom en voeg de **geraspte biet**, **3/4 van de havervlokken**, **3/4e van de basilicum**, **helft van de Adios Salt! spice mix**, 1 ei, de **fijngehakte ui**, **knoflook**, 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak toe en kneed goed. Laat het **burgerbeslag** 10-15min rusten. Evt. kun je het ei door 1-2el maizena vervangen.



5. Burgers bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Vorm een **burger** van de **helft van het bietenmengsel** en leg in de pan. Herhaal met de **rest van het mengsel**. Bak de **burgers** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Druk ze na het keren een beetje platter.



3. Wortelfriet maken

Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en vervolgens in **friet**. Leg de **wortelfriet** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **rest van de spice mix**, 1/4tl zout en 1el olijfolie. Bak de **friet** bovenin de oven 15-20min tot ze beetgaar en lichtbruin zijn.



6. Burgers beleggen

Snijd de **tomaten** in dunne plakjes. Snijd de **burgerbroodjes** open en besmeer ze met een beetje **basilicummayo**. Leg op elke **broodhelft** een **bietenburger**, een plak **tomaat** en een paar **rode uiringen** en klap de **broodjes** dicht. Serveer de **bietenburgers** met de **wortelfriet** en de **rest van de basilicummayo**.