



PORTOBELLOBURGER

VOOR 4 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD ± 35 MINUTEN** **HOUDBAARHEID BURGER**
BEWAAR TOT 3 DAGEN IN DE KOELKAST OF TOT 2 MAANDEN IN DE VRIEZER

Zin in fastfood, maar niet in de bewerkte broodjes met allerlei ongezonde toevoegingen? Kies dan voor een burger met een gezonde make-over. Met dit recept vervang je de broodjes door in de oven geroosterde portobello's. Zo krijg je goede voedingsstoffen en vezels binnen.

Combineer dit recept met zoetaardappelfrietjes voor een feestelijk fastfoodmenu!

INGREDIËNTEN

Burger:

- 1 ui
- 1 handvol peterselie
- 500 g gehakt
- 2 eieren
- 2 el mosterd
- 3 el kokosmeel (kies voor een product met het Crossed Grain logo)
- snufje zout en peper
- kokosolie voor het bakken
- 8 portobello's
- olijfolie voor het roosteren
- zout en peper
- 2 tomaten
- 1 ui
- 4 slabladeren

Topping:

- knoflookmayonaise

BEREIDING

- 1** Verwarm de oven voor tot 200 graden. Verwijder de steeltjes van de portobello's, leg ze op een bakplaat (met steeltjide naar beneden) en besprenkel met olijfolie, zout en peper. Rooster de portobello's gedurende 10 minuten.
- 2** Snijd de ui en peterselie fijn en meng in een grote kom met gehakt, eieren, mosterd, kokosmeel, zout en peper.
- 3** Maak vier ballen van het mengsel, druk ze plat tot de vorm van een hamburger. Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten, draai regelmatig om.
- 4** Snijd de tomaten in plakken en de ui in ringen. Bouw je hamburger als volgt op: 1 portobello (steelkant omhoog), sla, knoflookmayonaise, uienringen, burger, meer mayonaise, tomaat en 1 portobello. Herhaal dit voor de overige burgers.