



Boekoeloekoburger met gebakken ei met aardappelen, frisse salade en honing-mosterdmayonaise

VEGGIE 45 min. • Eet binnen 5 dagen



VEGGIE



Vastkokende
aardappelen



Ui



Boekoeloeko-
burgermix



Geraspte belegen kaas



Vrije-uitlooper



Mayonaise



Gele paprika



Mesclun



Witte ciabatta

Voorraadkast items

Olijfolie, melk, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing, mosterd, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Kom, koekenpan, kleine kom, saladekom, hapjespan met deksel, grote kom, ovenrooster met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boekoeloekoeburgermix (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Vrije-uitlooper (st) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Gele paprika* (st)	1	2	2	3	4	5
Mesclun* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Melk (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4161/995	630/151
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,7
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	14,1	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad 27) Lupine



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Snipper de **ui** zeer fijn. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Volg de aanwijzingen op de receptkaart en negeer de bereiding op de verpakking van de burgermix.



4. Burgers bakken

Maak van de **Boekoeloekoemix** een kleine bal per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, leg de ballen voorzichtig in de pan en druk ze plat tot een burger. Je kunt ze eventueel nog een beetje vormen met een spatel. Bak de **Boekoeloeburgers** 4 – 5 minuten aan elke kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het overige **ei**. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise en 100 g aardappelen per persoon.



2. Boekoeloeburger burger maken

Kluts een half **ei** per persoon in een kom. Meng in een grote kom de benodigde **boekoeloekoemix** met de **geraspte kaas, ui** en per persoon 1 el van het geklutste **ei** en 1 el melk (zie TIP). Voeg eventueel een beetje extra melk toe wanneer het **mengsel** te droog lijkt (zie TIP). Laat het **mengsel** 15 minuten stevig worden in de koelkast.

TIP: In dit recept kluts je eerst een ei, zodat je het makkelijker in eetlepels kunt toevoegen.



5. Ciabatta bakken

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven. Meng de rest van de **mayonaise** met de honing en de mosterd.



3. Salade maken

Maak ondertussen een dressing van de extra vierge olijfolie, 1 tl mayonaise per persoon en de witte balsamicoazijn. Snijd de **gele paprika** in dunne reepjes. Meng de dressing met de **gele paprika** en de **mesclun** salade, houd een beetje **mesclun** salade apart voor op het **broodje**.



6. Burger bouwen

Snij de **ciabatta** open en verdeel de apart gehouden **mesclun** salade op het **broodje**. Leg de **Boekoeloekoeburger** erop en verdeel 1 el van de **honing-mostermayonaise** over de burger. Leg het gebakken **ei** op de burger. Serveer de **mesclun** salade en de **aardappelen** naast het broodje.

Eet smakelijk!