



Vegaburger met salade

Ingrediënten voor 4 personen

400 gr zoete aardappel
4 volkoren bollen
2 tomaten
½ komkommer
½ rode ui
4 vegetarische burgers
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

oven op 220 graden
een bakplaat of ovenschaal
bakpapier
snijplank en mes
koekenpan
mengkom

Tip 1: Groenten over? Snij deze fijn en serveer als salade.

Tip 2: Je kunt ook andere dingen toevoegen aan de burger als je dat lekker vindt. Je kunt bijvoorbeeld wat kaas op de burgers doen voor extra smaak.

Tip 3: Ook lekker om aioli of tzatziki als saus erbij te serveren.

Zo maak je het klaar

1. Laat de oven warm worden op 220 graden.
2. Was en snij de zoete aardappel in gelijke vormen. Dus in schijfjes, blokjes of frietjes. *Je kan ze schillen, maar je kan ze ook met schil opeten!*
3. Doe in de tussentijd de zoete aardappelfriet in de mengkom en doe er olie, zout en peper op.
4. Leg de de zoete aardappel op het bakpapier in de ovenschaal en bak ze ongeveer 20 tot 30 minuten in de oven.
5. Doe de oven soms even open om de aardappelfrietjes door elkaar te husselen.
6. Snij de komkommer en tomaten in plakjes.
7. Snij de rode ui in dunne ringen.
8. Maak olie warm in de koekenpan en bak de burgers op middelhoog vuur in ongeveer 6 minuten.
9. Controleer of de frietjes klaar zijn door er een te proeven (heet!).
10. Snij de volkoren bollen open.
11. Doe de burgers, tomaat, komkommer en rode ui op de bol.
12. Klaar. Eet smakelijk!

Karsten Kinast, Puux

Tip: Maak zelf vegetarische burgers. Kijk voor het recept op pagina 35.

Kijk wel uit: de ovenschaal is warm!

