1A+1B

Vlees

Broodje hamburger met yoghurt-muntsaus

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat en komkommer in plakjes, de ui in halve ringen, pers de knoflook en hak de munt fijn. Breng de tartaar op smaak met peper en zout en kneed in de vorm van een burger. Verhit de olijfolie in een pan en bak de tartaarburger gaar. Voeg de laatste paar minuten de uienringen toe. Meng de Griekse yoghurt met de munt en knoflook en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de sla over de bagel, leg hier bovenop de tartaarburger en maak af met de komkommer, tomaat, uienringen en augurk. Besprenkel met de yoghurt-muntsaus.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 2 plakjes augurk
- [ ] 2 blaadjes sla
- [ ] 15 g ui
- [ ] ¼ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse munt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**387 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**23 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**26 g**