1A+1B Meat

# Knapperig broodje hamburger

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Meng de tartaar met peper, zout en de Italiaanse kruiden. Kneed het goed door elkaar en maak een hamburger van het mengsel. Wrijf de hamburger in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril de hamburger circa 2 minuten aan iedere kant totdat deze gaar is en een mooi bruin grillpatroon heeft. Snijd met een broodmes het meerzaden bolletje doormidden. Leg de binnenkant van beide helften circa 1 minuut op de grillpan totdat de binnenkant licht goudbruin kleurt en knapperig is. Besmeer het broodje met een halve eetlepel mayonaise en beleg achtereenvolgens met de rucola, hamburger, paar schijfjes tomaat, wat uiringen en wat schijfjes komkommer. Klap het broodje dicht. Maak een salade van de gemengde sla met de overige tomaat, komkommer, rode ui en de mayonaise. Serveer de salade bij het broodje hamburger.

## Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 40-50 g rundertartaar
- ☐ 75 g gemengde sla
- ☐ 1 tomaat, in schijfjes
- ☐ ¼ rode ui, in ringen
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ 1 el mayonaise
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **363 kcal** |
| Koolhydraten | **11 g** |
| Vet | **21 g** |
| Eiwit | **23 g** |