PS. food & lifestyle

2A Vlees

Tomaten-cheeseburger

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de tartaar met alle kruiden in een kom. Kneed goed door elkaar en vorm een burger. Vet een grillpan in met de olie, laat hem goed heet worden (totdat hij begint te roken) en grill de burger circa 2 minuten aan beide zijden.
2. Voeg de laatste minuut ook de tomaathelften toe met de gesneden kant naar onder. Leg de burger bovenop de onderste helft van de vleestomaat en beleg met de kaas, ui en de sla. Leg het kapje van de tomaat er bovenop.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 gram rundertartaar
- [ ] 0.5 plak 30+ kaas
- [ ] 1 grote vleestomaat, doormidden gesneden
- [ ] Paar blaadjes sla
- [ ] ¼ rode ui, in ringen
- [ ] 0.5 el olijfolie
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] Snuf paprikapoeder
- [ ] Snuf knoflookpoeder
- [ ] Snufje cayennepeper
- [ ] Snuf vers gemalen zwarte peper
- [ ] Snuf zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**334 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**31 g**