



Koolhydraatarme burger

Nu vind ik over het algemeen dat je comfort food niet koolhydraatarm moet maken, want een lekker vette hap op zijn tijd daar is ook niets mis mee. Toch deed ik het, maar stiekem is deze burger superlekker. Kortom laat je niet afschrikken door de titel koolhydraatarm, maar maak hem eens en proef eens hoe ontzettend lekker hij is.

Ik maakte ook een burger voor de kinderen, maar deze is natuurlijk wel aangepast en is niet koolhydraatarm. Hoe ik deze dan maakte lees je hieronder.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 portobellos
- 2 vleestomaten
- 1 baby Romaine sla
- 4 eieren
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 theelepel mosterd
- 600 gram rundergehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel vleeskruiden
- 2 eetlepel tomatenketchup
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- Olie
- Water
- Azijn
- Peper
- Zout

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak de portobellos schoon en snijd het onderste stukje van het steeltje. Leg de portobellos met de steeltjes naar beneden op de bakplaat. Op die manier blijft het

vocht dat eruit komt niet in de portobello staan. In de oven zijn deze in 20 minuten gaar, waardoor jij de tijd hebt om de rest van de burger te maken.

Breng het rundergehakt op smaak met de paprikapoeder, vleeskruiden, Provençaalse kruiden, 1 eetlepel tomatenketchup, peper en zout. Meng de kruiden goed door het gehakt.

Verdeel het gehakt in 4 gelijke delen en maak er 4 burgers van. Hier heb je eventueel ook een makkelijke hamburger vormen voor. Verwarm een koekenpan met olie en bak de runderburgers gaar. Het ligt aan de dikte van de burgers en hoe vers het gehakt is hoe lang deze moeten bakken. Ik bakte ze 3 à 4 minuten per kant. Mocht je gehakt niet vers zijn zorg dan dat ze goed doorbakken zijn, anders mogen ze best een beetje rosé van binnen zijn.

Meng voor de cocktailsaus de mayonaise, yoghurt, mosterd en 1 eetlepel tomatenketchup goed door elkaar in een kom. Breng de saus op smaak met een beetje peper en zout.

Kook in de tussentijd water met een flinke scheut azijn. Je moet de azijn net proeven, maar deze mag niet op je adem slaan. Overigens proef je de azijn niet terug in de gepocheerde eieren.

Verwarm een grillpan op middelhoog vuur. Was de tomaten en snijd deze doormidden. Bestrijk het snijvlak met olie en leg dit in de warme grillpan. Laat de tomaat 3 tot 5 minuten grillen in de pan, zodat deze warm wordt en mooie grillstrepen op het snijvlak krijgt.

Pluk de blaadjes sla van de Romaine krop en spoel deze af onder koud stromend water. Laat ze goed drogen in een vergiet.

Als het water met de azijn kookt zet het fornuis dan lager, zodat het water net op het kookpunt blijft dus zachtjes pruttelt. Breng met behulp van een garde het water aan het draaien. Breek het ei eerst in een kommetje, zodat je het in een vloeiende beweging in het water kunt gieten. Als het water bijna stil staat giet je het ei in een keer zonder twijfeling in het water. Je ziet het eiwit direct stollen.

Ik deed het ei voor ei, maar als je pan voldoende groot is kunt je er ook twee in een keer in de pan gieten. Laat het ei 2 à 3 minuten in het water liggen, zodat het eiwit de tijd krijgt om gaar te worden. Zorg dat het water zachtjes blijft koken. Als je het goed doet blijft het eigeel zacht.

Als alle onderdelen klaar zijn kun je de burger opbouwen.

Leg de portobellos met het steeltje naar boven op de borden. Smeer deze in met een eetlepel cocktailsaus. Leg daarop een blaadje sla en daarop kun je de burger leggen. Als het gepocheerde ei klaar is leg je dit er bovenop en dekt het af met de gegrilde tomaat. Steek er een prikker doorheen, zodat het op elkaar blijft liggen als je de borden naar de tafels brengt.

Maak de burger met cocktailsaus af en drizzle deze erover.

Babyproof

Breng het rundergehakt op smaak met de paprikapoeder, vleeskruiden, Provençaalse kruiden en 1 eetlepel tomatenketchup. Meng de kruiden goed door het gehakt. Mocht je een baby of jonge kinderen hebben pak voor hen dan voldoende gehakt eraf voordat je de peper en zout toevoegt aan jullie burgers.

Verdeel het gehakt over het aantal burgers die je gaat maken voor je kinderen en maak er burgers van. Bak de burgers gaar in een koekenpan.

Ik weet van Eliza-Jane dat ze champignons heerlijk vindt, maar niet als er zo'n grote voor haar neus ligt. Dylan heeft nog wat moeite met het kauwen van grote stukken champignons. Voor hen sneed ik dus 1 portobello in kleine stukjes. Bak deze gaar in een koekenpan met een flinke scheut olie.

Voor de kinderen gebruikte ik dus geen portobello en tomaat om het broodje te vormen. Ik stak 4 rondjes ter grootte van de burger uit 2 volkorenboterhammen.

Dylan is boven het jaar dus mocht van mij cocktailsaus, maar besmeer de sneetjes brood anders met boter. Besmeer het onderste rondje brood met cocktailsaus en leg daarop de burger. Strooi hierover de stukjes portobello en maak de burger af met het nog een rondje van het volkorenbrood. Drizzle hierover ook nog wat cocktailsaus net als dat voor ons leuk kijkt is dat voor hen ook. Snijd het in kleine stukjes en Laat ze lekker meesmullen.