



Groente-kipburger met rodekoolsla

2 personen – hoofdgerecht

25 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 afbak schnittbroodjes volkoren
- 100 g winterpeen
- 100 g sjalotten
- 1 teen knoflook
- 20 g volkoren havermout fijne vlokken
- 5 g verse peterselie
- 100 g zwarte bonen in blik
- 100 g scharrelkipgehakt
- 200 g biologische rodekool
- 1 el natuurazijn
- 1½ el milde olijfolie
- 125 g ijsbergsla
- 100 g zuivelspread knoflook en kruiden
- 1 el water

MATERIAAL: airfryer, keukenmachine, pureestamper, mandoline

ZO MAAK JE HET:

1. Bak de schnittbroodjes 8 minuten op 180 °C in de airfryer.
2. Schil ondertussen de winterpeen en snijd in stukken.
3. Snijd de helft van de sjalotten grof en doe samen met de winterpeen, knoflook, havermout en de helft van de peterselie in de keukenmachine en maal zo fijn mogelijk.
4. Spoel de bonen onder koud stromend water en laat uitlekken.
5. Dep ze droog met een schone theedoek, doe in een ruime kom en stamp fijn met de pureestamper.
6. Voeg het kipgehakt en wortel-havermoutmengsel toe en breng op smaak met peper en eventueel zout.
7. Meng goed en vorm met de hand 2 burgers van het mengsel.
8. Laat tot gebruik rusten in de koelkast.
9. Snijd de rodekool in flinterdunne reepjes, eventueel met een mandoline en meng met de azijn, ⅓ van de olie en peper.
10. Masseer de kool met je handen 2 minuten tot hij wat zachter is geworden.
11. Bewaar afgedekt in de koelkast tot gebruik.
12. Haal de broodjes uit de airfryer en zet de airfryer op 160 °C.
13. Besmeer de burgers met de rest van de olie en bak in de airfryer in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar.
14. Snijd ondertussen de ijsbergsla in dunne reepjes.
15. Snipper de rest van de sjalot en snijd de rest van de peterselie fijn.
16. Klop ⅔ van de zuivelspread los met de sjalot en het water en meng met de helft van de ijsbergsla, ⅔ van de rodekool en de peterselie.
17. Breng op smaak met peper.
18. Snijd de broodjes open en besmeer de beide kanten van de broodjes met de rest van de zuivelspread.
19. Beleg met de rest van de sla, een burger en de rest van de kool.
20. Serveer met de salade.

TIP: Maak van de rest van het kipgehakt een tosti voor de volgende dag. Bak het gehakt gaar in een koekenpan met olie en verdeel samen met wat kaas over je brood.

BRON: ah.nl

