

Hamburger (vanaf fase 1)

Een Big mac van de Mac Donalds bevat zo'n 13 suikerklontjes. Deze hamburger mag je echter al vanaf fase 1 hebben.

Ingrediënten 1 persoon:

- 1 PowerSlim meergranen bolletje
- 40/50 gram rundertartaar
- 75 gram gemengde sla
- 1 tomaat, in schijfjes
- ¼ rode ui, in ringen
- ¼ komkommer, in schijfjes
- 2 zure augurken in lengte doormidden.
- Handje rucola
- 1 el mayonaise
- ½ el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout



Bereidingswijze:

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

