

Gezond broodje hamburger

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

1 courgette
2 tomaten
½ teen knoflook
4 el olijfolie
30 gr pittige rucola
2 steaks tartaar
2 meergranenbollen
2 el hummus



Instructies

1. Snijd de courgettes en tomaten in plakjes van ½ cm en snijd de knoflook fijn.
2. Doe 2 el olie met de knoflook en de helft van de rucola in een hoge beker en pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper.
3. Verhit de grillpan. Bestrijk de plakjes courgette en tomaat met de rucolaolie en gril de courgette in 4 min. goudbruin en keer halverwege.
4. Gril de tomatenplakjes 1 min. en keer halverwege.
5. Bestrijk de tartaartjes met de rest van de olijfolie en bestrooi met peper en eventueel zout. Gril in 10 min. rosé. Keer halverwege.
6. Halveer de broodjes en bestrijk de onderste helften met de hummus. Verdeel de rest van de rucola over de broodjes en beleg met een paar plakjes courgette en tomaat. Leg op elk een tartaartje. Beleg met nog wat courgette en tomaat. Dek af met de bovenkant van het broodje.
7. Serveer met de rest van de courgette en tomaat en maak er eventueel een groene salade bij.

Voedingswaarden per persoon

Energie 580 kcal
Eiwit (g) 35
Koolhydraten (g) 37
Vet (g) 32
Verz. Vet (g) 6
Vezels (g) 4
Zout 1

Wil je zelf hummus maken?

Op de website kan je een heerlijk recept vinden.

Hummus maken is echt heel makkelijk en een stuk gezonder omdat je er minder zout aan toe voegt.



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl