



Mexicaanse kipburger

met salsa en guacamole

In de Mexicaanse keuken wordt salsa vaak gezien als het hart van het gerecht. Hetzelfde stukje vlees of tortilla kan compleet anders smaken door alleen de salsa te veranderen. Daarom hebben families vaak hun eigen salsarecept, dat mondeling wordt doorgegeven. In Mexico zegt men wel eens: "Sin salsa, no hay comida", oftewel "zonder salsa is er geen eten".

35 min | 670 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	150	300	450	600
Hamburger broodje	st	1	2	3	4
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Groene peper	st	0.25	0.5	1	1
Avocado	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de wortels en snijd in frietjes (schillen hoeft niet). Hussel met een beetje olijfolie, spreid uit over de bakplaat en rooster 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Schep de halverwege even om. En lag op het laatst de hamburgerbollen erbij.
2. Maak nu de salsa: Pel en snipper de sjalot en hak de koriander fijn. Snijd de tomaat in kleine blokjes. Meng de tomaat, de helft van de sjalot en de helft van de koriander in een kommetje. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, een beetje limoensap, zout en peper.
3. Guacamole: Hak de groene peper fijn (verwijder de zaadjes als je het minder pittig wilt). Prak of mix de avocado en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met limoensap, olijfolie, zout en peper. Schep de helft van de groene peper door de guacamole.
4. Meng het kipgehakt met de Mexicaanse kruiden, de overige groene peper, sjalot en koriander (en eventueel nog wat citroensap of -rasp). Kneed per persoon één hamburger. Verhit olie in een bakpan en bak de burgers 3-4 minuten per kant.
5. Beleg de hamburgerbroodjes met wat guacamole, een burger en wat salsa erop. Serveer de wortelfrietjes en overige salsa ernaast.

Tip: Je kan de kipburgers ook bereiden in de oven in plaats van in de pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

