

KIPBURGER MET KOMKOMMER

2 personen / 569 kcal per portie

Ingrediënten:

- 300 gram kipgehakt
- ½ eetlepel Zaanse mosterd
- ½ eetlepel mayonaise
- ½ bosui
- ½ komkommer
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden
- ½ eetlepel olijfolie
- 25 gram Griekse yoghurt
- 2 witte bollen met sesam
- 40 gram veldsla
- peper en zout



Bereiding:

Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een lepel de zaadlijsten eruit. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Schep om met een theelepel zout en plaats het voor een half uur in de koelkast. Snijd de bosui in dunne ringen. Voeg aan de kipgehakt de mosterd, mayonaise, peper en zout, ½ theelepel Italiaanse kruiden en de helft van gesneden bosui toe en meng dit. Vorm met vochtige handen 2 burgers van het kipmengsel. Bestrijk de burgers dun met de olie en bak bruin en gaar in 5 minuten onder de contactgrill of voor 10 minuten in een grillpan op middelhoog vuur, keer halverwege. Houdt de burgers warm in aluminiumfolie. Dep ondertussen de komkommer droog met keukenpapier en meng met de yoghurt en de rest van de bosui en Italiaanse kruiden. Breng op smaak met peper. Halveer de broodjes en grill ze 2 minuten aan de snijzijde. Schep wat van het komkommermengsel op de onderste helften. Leg er een klein handje veldsla en een burger op. Verdeel er nog wat komkommermengsel over. Leg de bovenkant van de broodjes erop. Meng de rest van de komkommermengsel door de overgebleven veldsla en serveer bij de broodjes kipburger.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	569 kcal
Eiwit:	32,7 gram
Koolhydraten:	29,0 gram
- waarvan suikers:	4,5 gram
Vet:	35,0 gram
Vezels:	2,9 gram
Zout:	2,2 gram