

HERFSTBURGER

2 personen / 530 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 Black Angus burgers
- ½ eetlepel olijfolie
- 125 gram kastanjechampignons
- 2 bakkersbollen spelt
- 75 gram wortel pompoen spread
- 50 gram eikenbladslamelange
- 1 eetlepel ketchup
- 1 eetlepel gebakken uitjes
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kastanjechampignons in plakjes. Verhit een contactgrillpan en gril de Black Angusburgers in 6 minuten bruin en gaar. Verhit ondertussen in een koekenpan de olijfolie en bak kastanjechampignons 5 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de speltbollen open en besmeer de boven- en onderkant met groentespread. Verdeel over de onderkanten wat eikenbladslamelange en kastanjechampignons. Leg op elk broodje een burger en verdeel de ketchup en gebakken uitjes over de burgers. Serveer de herfstburger met de rest aan sla en kastanjechampignons.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	530 kcal
Eiwit:	33,1 gram
Koolhydraten:	36,7 gram
- waarvan suikers:	7,4 gram
Vet:	26,9 gram
Vezels:	3,6 gram
Zout:	2,4 gram