

## 'Weekend'hamburger met Amsterdamse uitjes

In het weekeinde willen we allemaal graag snel en gemakkelijk, maar ook gezond koken. De hamburgers op de broodjes maken we zelf van rundergehakt en de broodjes beleggen we rijk met groenten, een plakje kaas en gezonde, caloriearme Amsterdamse uitjes. Voor wie echt gezond wil gaan: vervang de broodjes door bijtgaar gekookte venkelschelpen.

### Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: circa 35 minuten

Voedingswaarde: 228 kcal per persoon

#### Ingrediënten

4 hamburgerbroodjes  
zout, peper  
400 gram rundergehakt  
1 teentje knoflook  
1 sjalot of kleine ui  
½ rode paprika  
Zout, peper  
(vloeibaar) bak- en braadvet of olijfolie  
8 blaadjes sla  
4 plakjes 30+kaas, jong belegen  
4 (kleine) tomaten  
12 Amsterdamse uitjes

#### Bereidingswijze

Doe het rundergehakt in een kom. Pel het teentje knoflook en de sjalot of ui en hak deze fijn. Snijd de schoongemaakte paprika in kleine blokjes. Meng de knoflook, sjalot of ui en paprika met zout en peper naar smaak door het gehakt en kneed het goed door.

Vorm met koude natgemaakte handen vier platte hamburgers van circa 1 cm dikte.

Laat het bakvet of de olie heet worden in een koekenpan. Zet het vuur lager en bak de hamburgers in circa 2 x 4 minuten aan beide kanten goudbruin en gaar.

Halveer de broodjes, rooster ze eventueel lichtbruin in de oven of broodrooster\*.

Was en droog intussen de sla, leg een blaadje op de onderkant van een doorgesneden broodje. Leg de hamburger erop, vervolgens de kaas, plakjes tomaat en per broodje 3 doorgesneden Amsterdamse uitjes, dek af met een blaadje sla en de bovenkant van het broodje.

\*Tip: U kunt de niet geroosterde opgesneden broodjes beleggen met een hamburger, plakje kaas en plakjes tomaat en dan gratineren onder een hete grill of in een voorverwarmde oven van 200°C en vervolgens de sla en Amsterdamse uitjes erop leggen.