

GEZONDE HAMBURGERS MET GROENTENFRIETJES:



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 donkere/meergranen mini pistolets
- 4 mini rundsburgers
- 4 mini kippeburgers
- 2 dikke pastinaken
- 4 dikke wortelen
- olijfolie
- kropsla
- komkommer
- tomaten
- geraspte wortelen
- radijsjes
- veldsla
- rode puntpaprika
- [dressing](#)



Bereidingswijze:

- Schil de wortelen en pastinaken en snij overlangs in de vorm van frietjes.
- Leg deze open op een met bakpapier beklede ovenplaat, besprenkel met olijfolie en laat gedurende 15 min bakken in een voorverwarmde oven van 200°C.
- Was de kropsla en veldsla en zwier droog.
- Was de komkommer en snij in dunne plakjes.
- Was de tomaten, verwijder het kroontje en snij opnieuw in dunne plakjes.
- Schil de wortelen en rasp ze fijn.
- Was de radijsjes en snij in fijne plakjes.
- Was de puntpaprika, verwijder het kroontje en de pitten en snij in dunne reepjes.
- Gril de mini hamburgers gaar tussen een contactgril.
- Snij de mini pistolets doormidden en beleg met de rauwkost en de hamburgers.
- Voeg wat [dressing](#) toe en laat het smaken!