

KIPBURGER MET MUNT & CITROEN



Wat heb je nodig voor 2 personen?

200 gram kippengehakt
2 petit pains Spelt
10 blaadjes munt
10 blaadjes peterselie
2 bosuitjes
¼ krop ijsbergsla

½ komkommer
½ citroen
sesamzaadjes
50 gram kwark
15 gram Remia friteslijn 5%
peper

Zo maak je het

1. Bak de Spelt petit pains in de oven volgens de instructies op de verpakking af.
2. Pluk de blaadjes van de munt. Snijd de bosuitje in ringetjes en de ijsbergsla in reepjes. Snijd de komkommer in plakjes.
3. Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Snijd de helft van

- de munt en de helft van de peterselie fijn. Bewaar de rest voor garnering.
4. Meng het kipgehakt met de sesam, munt, peterselie, het citroenrasp, peper en de helft van de bosui. Vorm 2 ovale burgers van het kippengemel.
 5. Meng de kwark met de fritessaus en met de rest van de bosui. Breng op smaak met het citroensap en peper.
 6. Verhit de (grill)pan of contactgrill. Gril de kipburgers 6-8 min. Beleg elk broodje met de sla. Leg de burger erop en verdeel de komkommer, de citroen-mayonaise en achtergehouden kruiden erover.

Tip: Eet je liever vis dan vlees, dan zou je het kippengemel door heel fijn gesneden zalm kunnen vervangen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	405 kcal
Eiwit	32,2 gram
Koolhydraten	40,1 gram
Vet	12,1 gram
Vezels	2,6 gram
Zout	2,0 gram