



HET RECEPT VAN JOACHIM

“Al het eten bij fastfood- restaurants is niet zo goed voor topsporters. Maar af en toe heb ik wel zin in een broodje burger. Dan maak ik natuurlijk deze gezonde variant! In dit recept wordt gebruik gemaakt van runderburgers. In tegenstelling tot hamburgers (dus van het varken) bevatten burgers van het rund minder verzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn de ongezonde vetten.”

GEZOND BROODJE BURGER

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 rund burgers
- 4 volkoren of meergranen broodjes
- 250 gram champignons, gesneden
- 1 ui, gesneden
- 150 gram groentespread

(bijvoorbeeld pompoen)

- 100 gram sla
- Iets ketchup
- Olijfolie

Bereiding

- Verhit wat olie in de pan en bak de burgers gaar. Bak vervolgens

EZELSBRUGGETJE:

ONVERZADIGD VET

=

✓ Oké

VERZADIGD VET

=

X Verkeerd

- in een andere pan de champignons en de ui. Breng eventueel op smaak met wat peper en zout.
- Snijd de broodjes op en besmeer de onder- en bovenkant met groentespread.

- Leg op de onderste helft de sla en wat champignons en ui.
- Leg hierop de burger en voeg een beetje ketchup toe. Leg nu de bovenkant erop en je hebt een heerlijk broodje burger.