

Recept van de maand : burgers met kaasvulling & rodekoolsalade

Deze maand gaan we opnieuw aan de slag op de bbq met een recept dat zeker goed zal scoren bij de (klein)kinderen en bovendien vrij gezond is.

Benodigheden :

Voor de salade :

250 g fijn geraspte rode kool, 1 grote geraspewortel, 1 kleine grof geraspte ui, 100 gr mayonaise of yoghurt dressing, 2 tl appelazijn, 1 tl dijonmosterd, 1 tl suiker, ¼ tl (grof zee-)zout, ¼ tl zwarte peper, (1 tl mierikswortel) (tl = theelepel) Voor de burger : 700 g rundsgehakt, 2 tl worcestersaus, 1 tl (grofzee-)zout, ¾ tl zwarte peper, 60 g geraspte rijpe cheddar. 4 ciabatta of hamburgerbroodjes (doorgesneden)



Bereiding :

1 Meng de rode kool, de wortel en de ui in een grote kom. Meng in een ander schaaltje de mayonaise en de overige ingrediënten van de salade. Doe die saus naar smaak bij de rodekool. Zet deze mengeling afgedekt in de koelkast en laat minstens een uur afkoelen (niet langer dan 3 uur anders wordt de kool te slap).

2 Meng het gehakt met de worcestersaus, het zout en de peper. Vorm met vochtige handen 4 ongeveer even grote losse balletjes en druk in het midden van elk balletje een kuiltje met uw duim. Vul die kuiltjes elk met ongeveer 2 tl kaas en sluit de kuiltjes met gehakt. Vorm van de balletjes burgers van ongeveer 2 cm dik en laat ze een goed uur rusten in de koelkast. Leg ze ongeveer 30 min voor het grillen op kamertemperatuur.

3 Maak de bbq klaar voor matige tot hoge hitte (200-250 °C). Zorg dat de roosters goed proper zijn!