

INGREDIËNTEN

Voor 4 hamburgers
400 gr half-om-half gehakt
1 ei
50 gr paneermeel
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel mosterd
1 theelepel zout
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel sambal oelek
1 teentje knoflook (geperst)
olijfolie

ZELFGEMAAKTE HAMBURGERS

Bevat per portie: Kcal: 273 | Eiwit: 20 gr | Koolhydraten: 10 gr | Vet: 17 gr | Vezels: 1 gr

ZO MAAK JE HET

- Doe alle ingrediënten in een grote kom en kneed alles goed door elkaar.
- Verdeel het gehakt in vieren en maak er eerst stevige ballen van.
- Druk de ballen voorzichtig plat tot hamburgers, zonder dat er ‘scheuren’ in komen.
- Bak de hamburgers in een koekenpan met olijfolie in ongeveer 12 minuten gaar.