




# Italiaanse hamburgers

-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 500 gram rundergehakt
- 1 ei
- 2 el groene pesto
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 50 gram broodkruim
- zout, zwarte peper
- 3 el olijfolie
- 1 ciabatta
- 1 handje gemengde sla
- U kunt in plaats van ciabatta ook 4 broodjes naar keuze gebruiken.

## Voedingswaarde

- 640 kcal. 2960 kj
- 34 gram vet
- 38 gram eiwit
- 46 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

## Wist u dit

*Italiaans ciabattabrood wordt met olie bestreken en met bloem bestoven voor het afgebakken wordt. Het is heel makkelijk uit te hollen en laat zich goed vullen.*

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Italiaanse hamburgers

## Bereiding

- 1 Doe het gehakt in een kom en voeg 1 ei, pesto, kaas en broodkruim toe. Breng op smaak met zout en peper en kneed alles goed door elkaar. Vorm van het mengsel 4 hamburgers van gelijke grootte.
- 2 Verhit 2 el olie in een pan en braad daarin de burgers aan elke kant ca. 5 min. tot ze goudbruin en doorbakken zijn. Neem ze uit de pan en houd warm. Maak de pan schoon.
- 3 Snijd de ciabatta in 4 stukken van gelijke grootte en snijd ze overlans doormidden. Bestrijk de snijvlakken met de resterende olie. Bak de stukken brood in 2 porties goudbruin. Leg ze daarvoor met de snijvlakken naar onderen. Verdeel de sla over vier stukken brood en leg de burgers erop. Druk de resterende stukken brood erop en serveer de hamburgers zo heet mogelijk.

## Kooktips

Bevochtig uw handen met koud water als u de burgers vormt. Zo voorkomt u dat het gehakt aan uw vingers blijft plakken.

## Serveren

Serveer hierbij een frisse tomatensalade met bieslook-vinaigrette. Een glaasje sap of koele ijsthee smaakt er erg lekker bij.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)