




Kipburgers met spinazie

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 100 g mozzarella
- 450 g kippengehakt
- 3 el fijngesneden bieslook
- 6 el paneermeel
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas
- zout, peper
- 100 g ontdooide spinazie
- een beetje bloem
- 1 el olijfolie
- 1/2 bosje rucola

Voedingswaarde

- 360 kcal, 1506 kJ
- 12 g vet
- 41 g eiwit
- 22 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Rucola is vocht afdrijvend en bevordert de spijsvertering. Het is niet geschikt om te drogen of in te vriezen, omdat de blaadjes te veel water bevatten.

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
www.sameneenkoekopen.nl



Kipburgers met spinazie

Bereiding

- 1 Verdeel de mozzarella in 8 blokjes van gelijke grootte. Doe ze op een bord en zet dit afgedekt in het vriesvak. Vermeng het kippengehakt met bieslook, paneermeel en Parmezaanse kaas. Breng het op smaak en verdeel het in 8 porties. Druk de spinazie uit.
- 2 Bestuif uw handen met wat bloem en vorm van het gehaktmengsel 8 ballen die u vervolgens iets plat drukt. Leg op het midden van elke burger wat spinazie en een blokje mozzarella. Druk het gehakt er omheen en vorm er burgers van ca. 2 cm dik van. Zet de burgers weer afgedekt ongeveer 20 min. in de koelkast.
- 3 Verhit de olie in een pan en braad daarin de kipburgers aan elke kant in ca. 10 min. goudbruin. Spoel daarna de rucola af met koud water, dep droog en verdeel over 4 voorverwarmde borden. Leg er de burgers op en serveer.

Kooktips

Gebruik voor het braden van de burgers bij voorkeur een antiaanbakpan, omdat de kip snel aanbakt.

Serveren

Serveer de kipburgers met geroosterd brood, dat u bestrijkt met een pasta van kleingesneden zongedroogde tomaten.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten