

BROODJE ZALMBURGER MET ASPERGEPUTEN.

👤👤 ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

100 g groene aspergetips

1 eetlepel olijfolie

1 biologische sinaasappel

200 g verse zalmfilet
zonder vel

2-3 eetlepels havermout

1 eiwit

1-2 eetlepels verse dille,
fijngehakt

2 volkoren speltbroodjes

75 g hüttenkäse

handvol rucola



TIP: Deze burgers kun je ook maken met bijvoorbeeld kabeljauw of andere witvis. De burgers doen het ook prima zonder broodje, serveer er dan een aardappelsalade bij.

Lekker en een beetje luxe gaat heel goed samen met gezond. Daar is deze zalmburger met geroosterde aspergepunten een goed voorbeeld van.

ZO MAAK JE HET

1. Snijd een plakje van de onderkant van de asperges. Bestrijk de asperges heel dun met olijfolie en rooster ze in een hete grillpan 6-8 minuten tot ze gaar zijn en mooie bruine strepen krijgen. Keer ze regelmatig voorzichtig met een spatel.
2. Boen intussen de sinaasappel schoon en rasp er 1 eetlepel oranje schil dun af. Hak de zalmfilet met een groot mes op een plank of in de keukenmachine fijn. Meng de zalm in een kom met havermout, 2 eetlepels eiwit, sinaasappelpers, dille en wat zout en versgemalen peper. Vorm er 2 stevige burgers van.
3. Bak de burgers in een kleine antiaanbak-koekenpan met ½ eetlepel olijfolie in 4-6 minuten mooi bruin en bijna gaar. Schil intussen de sinaasappel dik en snijd de partjes sinaasappel tussen de vliezen uit. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
4. Snijd de broodjes open en bestrijk de snijvlakken met hüttenkäse. Leg de onderkanten op borden en verdeel de rucola erover. Leg hierop de zalmburgers met aspergetips en sinaasappelpartjes. Leg de bovenkanten van de broodjes erop.

Lekker met wortelsalade.



PER PERSOON: 2151 KJ / 514 KCAL



Eiwit

34 g



Koolhydraten

42 g



Voedingsvezel

6 g



Vet

22 g vet waarvan 4 g verzadigd

Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)