

PS PowerSlim

Tomaten-cheeseburger



1 PERSOON



Vorbereitung: 5-10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Bereidingswijze:

Meng de tartaar met alle kruiden in een kom. Kneed goed door elkaar en vorm een burger. Vet een grillpan in met de olie, laat hem goed heet worden (totdat hij begint te roken) en grill de burger circa 2 minuten aan beide zijden. Voeg de laatste minuut ook de tomaathelften toe met de gesneden kant naar onder. Leg de burger bovenop de onderste helft van de vleestomaat en beleg met de kaas, ui en de sla. Leg het kapje van de tomaat er bovenop.

Tip: lekker met een beetje mayonaise.



Ingrediënten:

- 120-150 rundertartaar
- ½ plak 30+ kaas
- 1 grote vleestomaat, doormidden gesneden
- Paar blaadjes sla
- ¼ rode ui, in ringen
- ½ el olijfolie
- 1 el mayonaise
- Snuf paprikapoeder
- Snuf knoflookpoeder
- Snufje cayennepoeder
- Snuf vers gemalen zwarte peper
- Snuf zout

Kcal

334

Eiwitten

31,8 g

Koolhydraten

8,1 g

Vetten

18,4 g

FASE 2A