



Hoofdgerechten

Gezonde zalmburgers

Voor 4 personen.

Ingrediënten

500 gram zalm (in blokjes)
4 eetlepels koriander (fijnggehakt)
1/4 rode peper (fijnggehakt)
60 gram rode uien (fijnggehakt)
2 eetlepels gember (verse, fijngehakt)
2 theelepels sojasaus
4 hamburgerbroodjes
1 tomaat (grote, in plakjes)
4 Romeinse slablaadjes
4 eetlepels yoghurt

Bereidingswijze

Doe de zalm samen met de koriander, het pepertje, de rode ui, de gember en de sojasaus in een keukenrobot. Enkele malen krachtig mixen. Het mag geen puree worden. Het mengsel moet nog wat structuur hebben. Verdeel het in vier en vorm er gelijke hamburgers van.

Bak ze ongeveer 4 minuten per kant in een grillpan zonder vetstof. Warm de broodjes op, besmeer de onderkant met yoghurt, leg er een blaadje sla en enkele tomatenschijfjes op en ten slotte ook de zalmburgers. Toedekken en opdienen met een slaatje en frieten.

