

Runderhamburger met gekarameliseerde rode ui

totale tijd **40 min.** 40 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
3.356 kJ / 802 kcal

Vetten: **46,2 g** Eiwitten: **35,9 g**
Koolhydraten: **59,8 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

2 el	theelepels olijfolie
	klontje boter
2	grote rode uien in dunne plakken gesneden
2 el	bruine suiker
500 g	Gehakt van goede kwaliteit
2 el	fijngehakte peterselie
2 el	fijngehakte tijm
8 el	Kikkoman Teriyaki Saus met Geroosterde Knoflook
1	kleine radijs, in stukjes gesneden
4	brioche burgers, doormidden gesneden en geroosterd
2	avocado's in plakjes gesneden

VOORBEREIDING

Stap 1

Verhit een theelepel olie samen met de boter in een koekenpan op laag vuur. Voeg de ui en de suiker toe en laat het geheel 30 minuten sudderen. Roer af en toe door de pan tot de uien zacht en gekarameliseerd zijn. Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Stap 2

Terwijl de uien sudderen, meng je het gehakt met peterselie en tijm en breng je het op smaak met zout en peper. Maak vier hamburgers van het mengsel. Haal uien uit de pan en houd ze warm. Veeg de koekenpan met keukenpapier droog en verwarm de rest van de olie in de koekenpan. Leg de hamburger in de pan en bak ze 3-4 minuten aan beide kanten. Voeg de Kikkoman Teriyaki-saus met geroosterde knoflook toe en bak het geheel nog een paar minuten. Schep de saus in de pan continue over het vlees.

Stap 3

Verdeel een handje radijs op de onderste helft van het broodje, leg de burger hier vervolgens bovenop en giet een theelepel warme saus over de burger. Verdeel de uien gelijkmatig over alle vier de burgers, leg de plakjes avocado er bovenop en voeg de bovenste helft van het broodje toe.

Stap 4

Alternatief: op de grill bereiden

Bestrijk de hamburgers met olie en gril ze 3-4 minuten aan beide kanten (afhankelijk van de temperatuur van de gril). Smeer de burgers in met Teriyaki-saus en gril ze nogmaals enkele minuten.