



HAMBURGER ACROPOLIS

Ingrediënten (2 pers.) :

150 g rundergehakt
100 g witte kool
½ rode paprika
¼ tomaat

1/6 komkommer
10 g gehakte ui
3 zwarte olijven
0% yoghurt of plattekaas

olijfolie
peterselie
peper & zout
lookpoeder
oregano

Bereidingswijze:

HAMBURGER

Snijd de 3 zwarte olijven en de 1/2 van een tomaat in stukjes.

Hak de ajuin en peterselie fijn.

Meng het rundvlees met de stukjes olijf en tomaat, de versnipperde ui en peterselie.

Kruid af met oregano, lookpoeder, peper en zout.

Vorm een hamburger en bak deze 3 à 4 minuten in een pan met een beetje olijfolie.

WITTE KOOL

Snijd de paprika en 1/4 tomaat in fijne reepjes en meng voorzichtig met de gesneden witte kool. Voeg een scheut olijfolie en azijn toe.

Kruid met (lookpoeder), oregano, peper en zout.

Maak de salade een uur op voorhand voor een intensere smaak.

SALADE

Was de kropsla of gemengde sla en voeg een beetje olijfolie en een scheut azijn toe.

Voeg enkele stukjes tomaat toe en kruid het geheel met peper.

TZATZIKI

Schil de komkommer en versnijdt in fijne blokjes. Meng de 0% yoghurt of plattekaas met de komkommer en voeg wat versnipperde peterselie toe.

Kruid af met lookpoeder, peper & zout. Goed mengen.

DRESSEER

Schik de hamburger en de salade op het bord en serveer de Tzatziki apart.