

## Tomaten-cheeseburger

FASE  
2A



10 minuten



1 persoon

### VOEDINGSWAARDE

Energie 334 Kcal

Koolhydraten 8.1 g

Eiwitten 31.8 g

Vet 18.4 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 120-150 gram 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 cayennepeper
- Snuf vers gemalen zwarte peper
- Snuf zout

### 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.