

Stap 2



Hamburger in sla bladeren

STAP 2

1 persoon

Dit recept bevat

1/5 portie groente | 1 portie eiwit | 1/2 portie zuivel

Ingrediënten

4 vellen sla | 125 gr. mager gehakt | 1 ui, gesneden | paprikapoeder
| chilipoeder | 15 gr. Parmezaanse kaas | Italiaanse kruiden

Bereiding

Meng de paprikapoeder, chilipoeder en Italiaanse kruiden door het gehakt en maak er twee hamburgers van.

Bak de hamburgers om en om goed gaar.

Voeg de laatste 4 minuten de gesneden ui toe en bak even mee.

Strooi de Parmezaanse kaas over de burgers.

Leg de vellen ijsbergsla klaar en plaats daar de hamburgers op.

Leg de volgende vellen sla op de hamburger als dekseltje.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™