



stap **4**

# Hamburgerminuutje

**STAP 4**

1 persoon

## Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie zuivel | 1 portie graanproducten

## Ingrediënten

125 gr. rundergehakt, mager | 100 gr. champignons, gesneden | 150 gr. sla, komkommer en tomaat | 1 snee volkorenbrood | 50 gr. zuivelspread | kruiden naar smaak | peper | olijfolie

## Bereiding

Kruid het gehakt met kruiden en peper naar smaak. Maak er een hamburger van.

Bak de champignons met wat olijfolie goudbruin in een koekenpan en haal ze er vervolgens uit.

Bak de hamburger aan beide kanten gaar.

Besmeer het brood met de zuivelspread. Leg de hamburger op het brood en gaar dit af met de champignons, wat sla, komkommer en tomaat.

Gebruik eventueel de rest van de groenten en zuivelspread als een side salad!