

---

DE

---

HANDMADE  
BURGER



---

DE

---

**HANDMADE  
BURGER**

DE KUNST VAN HET MAKEN VAN  
DE ULTIEME GASTRONOMISCHE BURGERS

PaRRagon

Bath • New York • Cologne • Melbourne • Delhi  
Hong Kong • Shenzhen • Singapore

Parragon Books Ltd  
Chartist House,  
15-17 Trim Street,  
Bath BA1 1HA, UK  
www.parragon.com

Copyright © Parragon Books Ltd 2018  
© 2018 voor de Nederlandstalige editie:  
Iacob published under exclusive license by  
Rebo International b.v., www.rebo-publishers.com

Redactie: Hannah Kelly  
Productie: Fiona Rhys-Griffith  
Inleiding: Dominic Utton  
Nieuwe recepten en styling: Lincoln Jefferson  
Omslagfoto's: Mike Cooper  
Foto's nieuwe recepten: Mike Cooper en Al Richardson  
Aanvullende afbeeldingen blz. 8-12: iStock

Productie Nederlandstalige uitgave: Vitataal, Feerwerd  
Vertaling: Paulina de Nijs/Vitataal, Feerwerd  
Zetwerk: Studio Spade, Voorthuizen

ISBN 978-1-5270-2023-8  
Gedrukt in China

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## OPMERKINGEN VOOR DE LEZER

Alle lepelmaten zijn voor afgestreeken lepels: theelepels hebben een inhoud van 5 ml en eetlepels van 15 ml. Tenzij anders vermeld, geldt het volgende: met 'melk' wordt 'volle melk', met 'peper' wordt 'versgemalen zwarte peper' en met 'zout' wordt 'keukenzout' bedoeld; de gebruikte eieren en losse vruchten zijn middelgroot. Een snufje zout is  $\frac{1}{16}$  thee­lepel. Tenzij anders vermeld, moeten alle knolgewassen worden geschild.

De genoemde tijden zijn richtlijnen. Voorbereidingstijden verschillen afhankelijk van de technieken die door verschillende mensen worden gebruikt, en ook de bereidingstijden kunnen afwijken van de genoemde tijden.

De ingrediënten die als 'optioneel' worden vermeld, zijn meegenomen in de voedingswaarden. De voedingswaarden zijn bij benadering en fungeren slechts als richtlijn; ze houden geen rekening met individuele koks, weegschalen en afwijkende porties. De opgegeven voedingswaarden zijn per portie of per item.

Gebruik voor de beste resultaten een vleesthermometer om de kerntemperatuur van het vlees te meten.

Voor vegetariërs en veganisten: houd er rekening mee dat sommige kant-en-klare ingrediënten die worden gebruikt dierlijke producten kunnen bevatten. Controleer voor gebruik altijd de verpakking.

Consumeer niet meer dan 15 g chiazaad per dag.

# INHOUD

---

<b>INLEIDING</b>	6
HOOFDSTUK EEN <b>VLEES</b>	12
HOOFDSTUK TWEE <b>KIP &amp; KALKOEN</b>	68
HOOFDSTUK DRIE <b>VEGGIE &amp; VEGAN</b>	98
HOOFDSTUK VIER <b>VIS</b>	146
HOOFDSTUK VIJF <b>VOOR ERBIJ</b>	168
<b>REGISTER</b>	222

---



# DE BURGERREVIVAL

Zijn hamburgers het perfecte eten? Er zijn genoeg goede argumenten die dat bevestigen. Ze zijn snel, goedkoop en eenvoudig te maken en bovendien gemakkelijk aan te passen, uit te breiden en geschikt om mee te experimenteren naar ieders smaak... en natuurlijk geldt als belangrijkste argument dat ze verrukkelijk zijn.

Er schuilt heel wat meer achter het bekende broodje met vlees dan je zou denken. De recente opleving in populariteit van de burger is daar het bewijs van. Hamburgerliefhebbers hebben het nog nooit zo goed gehad: van een enorm scala aan hamburgerrestaurants die vreemde en fantastische varianten serveren tot de aanwezigheid van de hamburger op kaarten van kwaliteitsrestaurants.

Maar je hoeft niet uit eten te gaan om te genieten van een speciale burger en je hoeft ook niet een topkok te zijn om hem te maken. Dit boek is dan een uitkomst. Op de bladzijden hierna vind je 100 eenvoudige recepten om thuis heerlijke hamburgers, bijgerechten en sauzen te maken en bovendien vind je er een enorme hoeveelheid fantastische smaakcombinaties die ervoor zorgen dat jouw creaties net zo spectaculair zijn als die uit een professionele keuken.

Creativiteit krijgt vrij spel: van de Klassieke beefburger en Varkensbuiksliders met kimchisalade tot In bacon gewikkelde kipburgers met gegrilde ananas en Kalkoen-gorgonzolaburgers. Smaken variëren van pindakaas en teriyakisaus tot avocado en nangka; er zijn geen beperkingen aan wat je kunt doen.

Hamburgers zijn geenszins beperkt tot burgers voor vleeseters, en in dit boek vind je varianten waarvan het water je in de mond loopt, met ingrediënten als quinoa, zoete aardappel, halloumi en rode biet. Wie wordt er nou niet verleid – vegetariër, veganist of anderszins – door een Sloppy joe met boerenkool & zwarte bonen, geserveerd in een zelfgemaakt broodje met knoflookfrites en guacamole?

Ook de bijgerechten zijn niet vergeten en dan hebben we het niet alleen over gewone frites. Met salades, uienringen en een hele reeks bijzondere frites die verdergaan dan de gebruikelijke (iemand zin in frites van zoete aardappelen met gerookte paprikapoeder?) is de maaltijd compleet. Er zijn zelfs eenvoudige recepten om je eigen ketchup, mosterd, salsa, hummus en mayonaise te maken.

En het allerbeste? Hoe heerlijk ze ook zijn, deze burgers zijn niet de *guilty pleasure* die je zou verwachten; elk recept gaat gepaard met de voedingswaarden, zodat je precies weet wat je eet. En geloof het of niet, maar ze zijn een stuk gezonder dan je zou denken.

Hamburgers maken is niet alleen gemakkelijk, het is ook leuk. Of je nu zoekt naar het goede stuk vlees bij de slager, leert om de perfecte *patty* te maken, experimenteert met verschillende bereidingsmethoden, creatief aan de slag gaat met sauzen, toppings en andere ingrediënten of een selectie aan bijgerechten creëert, je vindt in dit boek alles wat je nodig hebt om ervoor te zorgen dat geen enkel barbecuefestijn, etentje of familiefeestje ooit nog hetzelfde wordt.

Rol dus je mouwen op, bind een schort om, zet het vuur hoog en prikkel je smaakpapillen! De recepten in dit boek zorgen ervoor dat je voor altijd anders naar de populaire hamburger kijkt.

# PINDAKAASBURGERS MET BACON & TOMATEN-CHILI-JAM

DEZE UNIEKE BURGER, EEN VARIANT OP EEN KLASIEKE AMERIKAANSE SANDWICH,  
IS DE PERFECTE COMBINATIE VAN ZOET EN HARTIG.



VOORBEREIDING: 10 MIN.



BEREIDING: 30 MIN.



VOOR: 4 PERSONEN

800 g rundergehakt  
8 plakjes bacon  
4 briochebroodjes, doorgesneden  
8 grote augurken, in plakjes  
zout en peper (optioneel)

## TOMATEN-CHILI-JAM

2 el olijfolie  
½ rode ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
½ tl gedroogde chilivlokken  
2 el lichtbruine basterdsuiker  
400 g tomatenblokjes uit blik  
zout en peper (optioneel)

## PINDASAU

2 el mayonaise  
4 el pindakaas zonder stukjes

1. Doe het rundergehakt eventueel met zout en peper in een kom. Gebruik een houten lepel om alles te mengen en maak er dan vier even grote patties van. Druk je duim in het midden van elke patty, zodat ze een mooie vorm houden tijdens het bakken. Zet ze opzij.
2. Voor de jam: verhit de olie in een pannetje op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en chilivlokken toe en bak ze onder geregeld roeren 5-8 minuten, tot ze licht goudbruin zijn. Voeg dan de suiker, tomaten en eventueel zout en peper toe. Kook de jam in circa 5 minuten tot de helft in; neem hem van het vuur en laat hem afkoelen.
3. Klop tijdens het koken van de jam de mayonaise door de pindakaas en zet de saus apart.
4. Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en bak de plakjes bacon langzaam krokant (draai ze af en toe om). Neem ze uit de pan en zet ze apart.
5. Zet het vuur hoog, leg de burgers in de koekenpan en bak ze 3 minuten aan beide kanten, of tot ze zo gaar zijn als je wenst.
6. Rooster de briochebroodjes en bestrijk de snijvlakken met de pindakaassaus. Leg een burger op de onderste helft en leg er jam, augurken en krokante bacon op. Serveer ze direct.

PER PORTIE: 954 KCAL | VET: 54,6 G | VERZ. VET: 18,9 G | KOOLH.: 56,3 G | SUIKER: 19,5 G | VEZELS: 3,7 G | EIWITTEN: 57,1 G | ZOUT: 2,4 G





# PIKANTE BEEFBURGERS MET GUACAMOLE

EEN VLEUGJE CHILI GEEFT DEZE BURGERS VAN KOELBIEFSTUK WAT PIT,  
MAAR JE KUNT NAAR SMAAK MEER SPECERIJEN TOEVOEGEN.



VOORBEREIDING: 30 MIN., PLUS KOELEN |



BEREIDING: 10 MIN. |



VOOR: 4 PERSONEN

500 g kogelbiefstuk, zichtbaar vet verwijderd en in blokjes

½ tl chilipoeder

1 tl komijnzaad, gekneusd

½ el verse tijmblaadjes

1 el olijfolie

4 meerzaden-speltbroodjes, doorgesneden

1 krop bindsla, blaadjes gescheurd

handvol rucola (optioneel)

2 grote tomaten, in plakken

zout en peper (optioneel)

## GUACAMOLE

1 grote avocado, ontpit en geschild

sap van 1 limoen

2 lente-uitjes, fijngehakt

zout en peper (optioneel)

1. Laat de keukenmachine draaien en doe er steeds een paar blokjes vlees in tot alles grof gehakt is. Of draai het vlees op de grofste stand door een vleesmolen.

2. Doe het chilipoeder, komijnzaad, de tijm en eventueel wat zout en peper in een kom en meng alles goed. Knead dit mengsel kort door het vlees en maak er dan vier patties van. Dek ze af en leg ze 15 minuten in de koelkast.

3. Voor de guacamole: doe avocado in een ondiepe kom en prak hem fijn met een vork. Voeg het limoensap en de lente-ui toe en meng alles, eventueel met wat zout en peper.

4. Verwarm de grill voor tot middelhoog. Bestrijk de burgers met de olie en bak ze 8-10 minuten, of iets korter als je wilt dat ze vanbinnen roze zijn. Draai ze halverwege een keer om. Laat ze dan enkele minuten rusten.

5. Rooster ondertussen de broodjes en leg wat sla, rucola en tomaat op de onderste helften; leg daarop een warme burger en een schep guacamole. Leg de bovenste helften van de broodjes erop en serveer ze direct.

PER PORTIE: 550 KCAL | VET: 28,7 G | VERZ. VET: 6,7 G | KOOLH.: 36,6 G | SUIKER: 5,6 G | VEZELS: 9,7 G | EIWITTEN: 34,7 G | ZOUT: 0,8 G

