

# GEZONDE BURGER MET ROSBIEF

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

300 g rundsescalope (heel dungseden biefstuk)

4 tomaten

1/2 komkommer

1 bakje tuinkers

200 g rucola

170 g Philadelphia light natuur

1 teentje knoflook

¼ busseltje bieslook

tabasco

2 el olijfolie

4 volkoren broodjes

peper

## BEREIDINGSWIJZE

Meng de Philadelphia met de knoflook, de fijngesnipperde komkommer en de bieslook. Breng op smaak met tabasco en peper.

Bestrijk het vlees met olijfolie, kruid met peper en grill het kort.

Snijd de broodjes open en bestrijk de binnenkant met de kaasmengeling.

Schik de tomatenschijfjes op de onderkant. Leg er enkele plakjes vlees op en werk af met rucola en tuinkers. Sluit de broodjes.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

193 Kcal – 24,7 EW – 15,8g KH – 9,4g vet

**SMAKELIJK!**