



Keto hamburger met tomatenbroodje

Weinig koolhydraten!

KETOGEEN Vandaag staat de vleestomaat op het menu. Vleestomaten bevatten veel stevig vruchtvlees en weinig pitjes. Daardoor zijn ze ideaal voor burgers, sandwiches of gevulde ovensgerechten. Ook in dikke plakken met wat olijfolie, peper en zout komen ze perfect tot hun recht. Organic Brothers teelt deze vleestomaten voor ons in het Zeelandse Sirjansland. Let op: dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 611 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Vlees tomaat	st	1	2	3	4
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Avocado	st	0.25	0.5	1	1
Runderhamburger	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de tomaat en snijd per persoon 2 paar mooie, stevige plakken. Dit worden de 'broodjes'. De rest van de tomaat snijd je klein. Was de sla en snijd of scheur in stukken. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
2. Verhit een scheutje olie in een bakpan en bak de hamburgers samen met de uienringen circa 5 minuten per kant goudbruin en gaar op middelhoog vuur. Schep uit de pan en leg afgedekt even opzij zodat alles warm blijft.
3. Maak intussen de knoflookmayonaise. Pel de knoflook en pers deze uit boven de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
4. Leg een plak tomaat op een bord en bestrijk deze met een laagje knoflookmayonaise. Beleg de tomatenplak zoals een broodje hamburger: met de sla, avocado, gebakken ui, hamburger en knoflookmayonaise. Dek af met een tweede plak tomaat als bovenkant. Steek er eventueel een prikker in om het geheel stevig bij elkaar te houden.
5. Van de ingrediënten die je over hebt maak je een lekkere salade voor ernaast.

Tip: Grill de plakken tomaat heel kort om de smaak te versterken, maar zorg dat ze niet slap worden en uit elkaar vallen. Je kunt natuurlijk ook de hamburger serveren met een goed gevulde salade ernaast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

