



Spinazieburger met bimi en limoen

gebakken aardappels en wortelpeterselie

Bimi wordt ook vaak aspergebroccoli of babybroccoli genoemd. Het is een gemakkelijk product dat hetzelfde smaakt als broccoli. Het is een veelzijdige groente en kan op veel verschillende manieren klaargemaakt worden.

35 min | 675 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
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Wortelpeterselie	g	150	300	450	600
Bimi	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Spinazieburger	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en wortelpeterselie en snijd in gelijke stukken. Kook circa 10 minuten, giet het water af en laat even uitdampen.
2. Zet intussen een pan met water op het vuur. Verwijder de onderkant van de bimi en snijd grote exemplaren in de lengte doormidden. Kook de bimi in 4-5 minuten beetgaar. Giet het water af en laat even uitstomen.
3. Pel en snipper de ui. Verhit olie en boter in een bakpan en bak de ui met de voorggekookte aardappels en wortelpeterselie in circa 10 minuten bruin op een middelhoog vuur. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Rasp de limoen boven de groente en knijp de limoen uit.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de spinazieburgers 5-8 minuten.
5. Serveer de gebakken aardappels en wortelpeterselie met de zomerburger en de bimi.

Tip: Leuk voor het oog: Haal de boter op tijd uit de koelkast en meng deze met limoenrasp en sap en klof hem luchtig. Dan heb je superluchtige limoenboter voor erboven op!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

