

Broodje hamburger

met 'coleslaw' en dragonsaus

Hamburgers op het menu, lekker! De frisse en knapperige 'coleslaw' maakt het gerecht helemaal af. Van oorsprong is 'coleslaw' geen Amerikaans gerecht. Hollandse immigranten brachten het recept ooit mee naar de VS. Daar werd het razendpopulair en sindsdien ontbreekt koolsla (coleslaw) bij geen enkele Amerikaanse barbecue.

20 min | 710 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
Hamburger broodje	st	1	2	3	4
Witte kool/wortel mix	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	g	50	100	150	200
Snackkomkommertje	st	1	2	3	4
Runderhamburgers	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse dragon	st	0.25	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	ml	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 180 °C en verwarm de broodjes een paar minuten in de oven.
2. Doe de gesneden witte kool en wortel in een kom en besprenkel met olijfolie extra vierge en azijn. Breng op smaak met zout en peper en schep alles goed door elkaar. De koolsla is het lekkerst als je het nog even in de koelkast zet.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de hamburgers samen met de ui op een middelhoog vuur bruin en gaar.
4. Pel de knoflook. Snijd de dragon fijn en snijd de tomaat en komkommertjes in plakjes. Roer de yoghurt in een kommetje en schep de dragon erdoor. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Snijd het broodje open en beleg met de hamburger, tomaat, komkommer en uienringen. Verdeel wat dragonsaus erop en serveer de koolsla ernaast.

Tip: De 'coleslaw' is ook lekker met iets zoets, zoals een geraspte appel of rozijnen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief