



Hamburgers met gesmoorde groene kool

paddenstoelen en aardappelpuree

Een traditioneel AGV'tje zijn wij allemaal niet vies van bij Ekomenu. Herkenbaar, met lekkere ingrediënten en makkelijk op tafel. Less is more!

25 min | 760 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
Zilte aardappelen	st	300	600	900	1200
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Gesneden groene kool	g	100	200	300	400
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Runderhamburger	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	2	3
Roomboter	el	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Pelen snipper intussen de ui en knoflook. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de voorgesneden kool, boter en een scheutje water (of bouillon) toe en stoof afgedekt 8-10 minuten. Maak op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
3. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd doormidden of in vieren. Verhit olie in een andere bakpan en bak de hamburgers met de champignons bruin en gaar.
4. Stamp de aardappels met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een puree. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de puree met de gesmoorde groenten, hamburgers met de champignons.

Tip: Het is ook erg lekker om de puree smeug te maken met een klontje boter en een scheutje melk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

