



Keto snijbiet á la crème met een hamburger

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag een heerlijke snijbiet á la crème met een runderhamburger. Snijbiet wordt ook wel Belgische spinazie of warmoes genoemd. Deze groente is familie van de rode biet en je kunt zowel de stengel als het blad eten. De smaak van snijbiet komt sterk overeen met die van spinazie. Snijbiet is lekker sappig en kan worden gestoofd, gekookt of gesmoord. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 636 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
Courgette	st	0.5	1	1	2
Runderhamburgers	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	2	2
Snijbiet	g	100	200	400	400
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Roomkaas met kruiden	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	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 courgette en snijd in kleine blokjes. Verwarm olie (of boter) in een bakpan en bak de hamburgers in 5-6 minuten gaar en goudbruin. Bak de courgette met de hamburgers mee in het bakvet en breng op smaak met zout en peper.
2. Pel en snipper intussen de ui. Was de snijbiet en snijd in reepjes. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de snijbiet toe en bak enkele minuten op een middelhoog vuur.
3. Doe de crème fraîche en roomkaas bij de snijbiet en verwarm totdat de roomkaas helemaal is gesmolten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de hamburgers met de snijbiet à la crème en de courgette.

Tip: De snijbiet à la crème is ook lekker met Italiaanse kruiden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

