



360 gram
groenten per
portie *

Runderhamburger met groentefriet en yoghurt- dragonsaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Ons biologische vlees is afkomstig van boeren waarmee een nauwe samenwerking is. Het biologisch keurmerk is het hoogst haalbare voor wat betreft dierenwelzijn. Bij biologisch wordt niet alleen rekening gehouden met dierenwelzijn (Beter Leven Keurmerk), maar ook met milieuaspecten. Het in standhouden van een natuurlijke kringloop is de kern van de biologische landbouw.

30 min | 594 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
Groentefrietjes	g	200	400	600	800
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Runderhamburgers	g	100	200	300	400
Verse dragon	st	0.25	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	ml	50	75	125	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4	6
Paprikapoeder	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. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Spreid de groentefrietjes uit over de bakplaat en besprenkel met olie en paprikapoeder. Bak in 20-25 minuten bruin en gaar in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook voor de broccoli. Snijd de roosjes van de stonk en de stonk in stukken. Kook of stoom de broccoli in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
3. Verhit olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een bakpan en bak de hamburgers in circa 8 minuten op een middelhoog vuur aan beide kanten bruin en gaar.
4. Snijd de verse dragon fijn. Meng de dragon door de yoghurt en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Serveer de groentefrietjes met de broccoli, hamburger en yoghurt-dragonsaus.

Tip: Je kunt de broccoli ook in kleine roosjes snijden en met de groentefrietjes meebakken in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

