



Gebakken hamburger met tuinbonen salade

gebakken krieltjes en colakruid

Zet je partner of je kinderen aan het werk om de boontjes te doppen, dat scheelt flink wat voorbereidingstijd. Weet je waarom de tuinboontjes worden gekookt met een scheutje melk? De melk in het kookwater zorgt ervoor dat de lichtgroene velletjes zacht worden. Vandaag met een heerlijk kruidig plantje: colakruid. Vanwege de citroensmaak wordt hij ook wel eens citroenkruid genoemd.

40 min | 670 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
Bio Babies	<i>g</i>	250	500	750	1000
Tuinbonen	<i>g</i>	250	500	750	1000
Sjalot	<i>st</i>	1	3	4.5	6
Runderhamburger	<i>g</i>	100	200	300	400
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Colakruid	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mosterd	<i>tl</i>	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. Was of schil de krieltjes en snijd doormidden of in vieren. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de krieltjes in 10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Haal de tuinbonen uit de peulen. Breng een pan (eventueel de pan van de krieltjes) met een klein laagje water aan de kook en kook (of stoom) de tuinbonen in 5-8 minuten beetgaar. Tuinbonen blijven mooi groen als je aan het kookwater een scheutje melk toevoegt. Giet daarna het water af.
3. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de hamburgers met de sjalotten in 10 minuten gaar.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de krieltjes nog eens 10 minuten totdat ze krokant zijn. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
5. Was de little gem en snijd of scheur in kleine stukken. Maak een vinaigrette van mosterd, azijn, olijfolie extra vierge en de helft van de colakruid. Breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer de hamburger met de gebakken krieltjes en de tuinbonen salade. Schenk de vinaigrette over de salade en rasp er wat citroenschil overheen. Garneer eventueel met de overgebleven colakruid en een citroenpartje.

Tip: Gebruik de colakruid met mate, de smaak kan overheersend zijn. Doe eens een vers takje colakruid in een glas water. Je water zal een heerlijke frisse smaak krijgen

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

