



Runderhamburger met wortel en koolrabi

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze week hebben we een lekker gerecht met regenboogpeen op het menu. Iedereen kent de oranje gekleurde wortels, maar wist je dat de wortels vroeger wit, geel of paars waren? Ter ere van het koninklijk huis werden er destijds oranje wortels op de markt gebracht. Sindsdien zijn de andere gekleurde penen een beetje in de vergetelheid geraakt. Jammer toch!

40 min | 568 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
Wortel	g	200	400	600	800
Koolrabi	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Runderhamburgers	g	100	200	300	400
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Gedroogde tijm	tl	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Mayonaise of yoghurt	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik een grote ovenschaal. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de wortels en snijd lange 'frietten.' Schil de koolrabi, snijd in plakken en daarna in lange, gelijke 'frietten.' Snijd de groenten ongeveer even dik, zodat alles gelijktijdig gaar is. Leg dan alles op de bakplaat, besprenkel met olie en breng op smaak met tijm, zout en peper. Rooster in circa 25 minuten gaar in de oven.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de hamburgers 4-5 minuten per kant op een middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook met de hamburgers mee.
4. Neem de hamburgers uit de pan, verpak ze in aluminiumfolie en laat nog 3 minuten op een (warm) bord rusten. Voor de jus: schep de mosterd en een scheutje water of boter in de pan en verwarm nog enkele minuten. Je kunt ook een mosterdsausje maken met mosterd, mayonaise en een beetje peterselie.
5. Serveer de geroosterde groenten met de hamburgers en de mosterdjus. Strooi wat verse peterselie erover.

Tip: Zorg dat het vlees op kamertemperatuur is als je het gaat bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

