



330 gram  
groenten per  
portie \*

## Runderhamburger met groentefriet en yoghurt- dragonsaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Ons biologische rundvlees wordt geleverd door boer Chavet uit het dorp Valender bij Luik (Wallonië). Hij laat zijn koeien het hele jaar naar buiten, wanneer de weersomstandigheden en de bodem dat toelaten. Het voer dat ze krijgen is 100% biologisch en uiteraard zonder antibiotica.

30 min | 578 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	<i>g</i>	200	400	500	800
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Runderhamburgers	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse draçon	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Yoghurt	<i>ml</i>	40	75	100	150

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4	6
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. Spreid de groentefrietjes uit over de bakplaat en besprenkel met olie. 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 stronk en de stronk 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. Was de verse draçon en snijd heel fijn. Meng de draçon door de yoghurt en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Serveer de groentefrietjes met de broccoli, hamburger en yoghurt-draçonsaus.

*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

