



460 gram
groenten per
portie *

Broodje Kinowaburger met wortelfriet en tuinkers

Tuinkers, ook wel bekend als sterrenkers of cresson, is het hele jaar door verkrijgbaar. Het is altijd kersvers, want het wordt verkocht in het bakje waarin de tuinkers is gezaaid en gekiemd. De smaak is pittig-aromatisch en lijkt nog het meest op die van mosterd. Tuinkers wordt voornamelijk rauw gegeten in salades en als garnering van broodjes en koude voorgerechten.

30 min | 761 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	<i>g</i>	200	400	600	800
Tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
Desembol	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tomaat	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Little gem	<i>st</i>	1	1	1	2
Kinowaburger	<i>st</i>	1	2	3	4
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.5	1	1	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Veëan) mayonaise of ketchup	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Was of schil de wortel en snijd in frieten. Hussel de wortel met de helft van de olie en breng op smaak met tijm, zout en (chili)peper. Spreid de wortelfriet uit over de bakplaat en bak in 20 minuten lichtbruin en gaar in de voorverwarmde oven. Bak de laatste 8-10 minuten de desembollen mee.
2. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Was de tomaat en snijd in plakken. Was de little gem en snijd of scheur in stukken.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met de kinowaburgers 4-5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Snijd de desembollen open en besmeer met een beetje (veëan) mayonaise of ketchup. Beleg met de little gem, kinowaburger, ui, tomaat en tuinkers.
5. Serveer de broodjes met kinowaburger en de wortelfrieten.

Tip: Het is ook lekker om je kinowaburger te beleggen met plakjes augurk of komkommer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

