



Hamburger met krieltjes

groene groenten en zelfgemaakte ketchup

Dit is een echt feestmaal voor het hele gezin. Een hamburger van topkwaliteit samen met krieltjes, paprika en broccoli. On top: zelfgemaakte ketchup, maar je kunt ook 'gewoon' plakjes tomaat erbij serveren. Alles mag en is even lekker!

30 min | 723 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

Krieltjes	g	250	500	750	900
Trostomaten	g	100	200	300	300
Groene paprika	st	0.5	1	2	2
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Runderhamburgers	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Honing	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de krieltjes en snijd kleiner. Kook de krieltjes 3 minuten en giet af. Verhit olie in een bakpan en bak de krieltjes goudbruin en gaar in 10-15 minuten. Voeg eventueel een scheutje water en boter toe. Breng op smaak met tijm, zout en peper.
2. Snijd voor de ketchup de tomaat in grove stukken. Verwarm een beetje olie in een kleine kookpan en bak de tomaat kort aan. Voeg azijn, honing en een heel klein scheutje water toe en laat 10 minuten pruttelen en indikken. Pureer met een staafmixer tot een gladde ketchup. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stronk in kleine stukken.
4. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de hamburgers rondom bruin en gaar in 8-10 minuten. Haal de hamburgers uit de pan en verpak in wat aluminiumfolie. Voeg de paprika en broccoli toe en bak de groente in 5-6 minuten beetgaar. Voeg een scheutje water toe en laat even staan.
5. Serveer de gebakken krieltjes met de hamburger en de groenten. On top: de zelfgemaakte ketchup.

Tip: Wil je de groenten minder knapperig? Stoom of kook de broccoli dan eerst 3-5 minuten voor het bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

