



250 gram
groenten per
portie *

Hamburger met truffelboter

gekaramelliseerde witlof en ovenaardappels

Een AVG (aardappel, vlees, groenten) maar dan lekker luxe! Erbij: zoete, gekaramelliseerde witlof met truffelboter en heerlijke krieltjes uit de oven. Genieten!

35 min | 770 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	1000
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Verse citroentijm	st	0.5	0.5	1	1
Truffelboter	g	20	40	60	75
Witlof	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Sinaasappel	st	0.5	1	1	2
Honing	st	0.25	0.5	0.75	1
Runderhamburger	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de aardappels en snijd in partjes. Pel de knoflook en snijd fijn. Meng de aardappelpartjes met olie, knoflook, tijm, zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven totdat de aardappeltjes goudbruin en gaar zijn. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Verwijder intussen de onderkant van de witlof en snijd in de lengte doormidden of in vieren. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Verwarm de truffelboter in een bakpan en bak de witlof en ui aan alle kanten lichtbruin op een middelhoog vuur. Voeg de honing toe en pers de sinaasappel erboven uit. Zet het vuur laag en laat afgedekt 5 minuten rustig garen. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de hamburgers circa 6 minuten op een middelhoog vuur.
5. Serveer de hamburgers met de witlof en aardappeltjes uit de oven.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de aardappels ook 10 minuten koken en daarna bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

