



## Hamburger met frisse rijstsalade

met waterkers en chili-mayo

Broccoli is een veredelde bloemkoolsoort, die in witte, groene en purperen varianten bestaat. Wij kennen hem vooral als groene groente. Zijn naam ontleent hij aan het Italiaans: broccoli is de meervoudsvorm van broccolo dat koolkrop betekent. Onze broccoli wordt geleverd door Jan en Eefje Bruinsma uit Sexbierum, dichtbij de Waddenzee. De broccoli groeit tegen de dijk aan en wordt in het seizoen wekelijks geplant.

20 min | 761 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  |
|------------------|-----------|------|-----|------|-----|
| Zilvervliesrijst | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225  | 300 |
| Ui               | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Broccoli         | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2    | 2   |
| Limoen           | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Waterkers        | <i>g</i>  | 25   | 50  | 75   | 100 |
| Runderhamburger  | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Chilivlokken     | <i>tl</i> | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |

### *zelf toevoegen:*

|                  |           |     |   |     |   |
|------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Olie en/of boter | <i>el</i> | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Mayonaise        | <i>el</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Soja saus        | <i>el</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 9-11 minuten gaar. Giet het water af en laat de rijst afkoelen op een bord.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de broccoli, snijd de roosjes en de stonk heel klein. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de ui en broccoli 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg limoenrasp en-sap toe en maak op smaak met zout en peper.
3. Bak de waterkers de laatste 2 minuten mee met de broccoli. Schep de groenten uit de pan, meng met de voorgedroogde rijst en zet afgedekt opzij. Je kunt de salade warm of koud serveren, wat jezelf lekker vindt.
4. Bak de hamburgers in dezelfde pan met een klontje boter in 8-10 minuten gaar. Meng de chilivlokken met de mayonaise en sojasaus. Leng eventueel aan met een beetje water zodat je een sausje krijgt.
5. Serveer de rijstsalade met de hamburger en chili-mayo.

*Tip: Uiteraard kun je ook de mayonaise vervangen door yoghurt of een beetje sojasaus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

