



Portabella-hamburger met koolsla

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag gebruiken we portabella's in plaats van een broodje. Portabella's zijn volgroeide kastanjechampignons. Ze groeien op hetzelfde oogstbed als de kastanjechampignons, maar krijgen meer tijd en ruimte. De kleine champignons rondom worden geoogst en daarna duurt het nog 2-3 dagen voordat de champignon groot genoeg is en de onderkant openklapt. De lamellen aan de onderkant zijn altijd zichtbaar.

20 min | 557 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
Volle roeryoghurt	ml	25	50	75	100
Wortel	g	100	200	300	400
Gesneden spitskool	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	2	3
Runderhamburger	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Portabella	st	1	2	3	4
Tomaat	g	100	100	200	200
zelf toevoegen:					
Mayonaise	el	1	2	3	4
Azijn	el	1	2	3	4
Olie	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. Maak een dressing met de helft van de mayonaise, de helft van de yoghurt en de azijn. Was of schil de wortel en rasp fijn. Doe de kool en wortel in een ruime kom en schep de dressing erdoor. Breng op smaak met zout en peper en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de hamburgers met de ui op een middelhoog vuur bruin en gaar.
3. Doe de overgebleven yoghurt en mayonaise in een kommetje. Pel de knoflook, pers erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
4. Vee de portabella's schoon met een keukenpapiertje. Verhit olie in een bakpan en bak de portabella's met de lamellen naar boven circa 2 minuten. Draai de portabella's voorzichtig om en bak ook de binnenzijde 2 minuten.
5. Was de tomaat en snijd in plakken. Haal de portabella's uit de pan en beleg deze met de hamburger, plakjes tomaat en wat knoflooksaus. Eindig met de gebakken uienringen. Serveer de portabella-hamburger met de koolsla ernaast.

Tip: De koolsla is ook erg lekker met appel of rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

