



Broodje hamburger

met 'coleslaw' en dragonsaus

Hamburgers op het menu, lekker! De frisse en knapperige 'coleslaw' maakt het gerecht helemaal af. Van oorsprong is 'coleslaw' geen Amerikaans gerecht. Hollandse immigranten brachten het recept ooit mee naar de VS. Daar werd het razendpopulair en sindsdien ontbreekt koolsla (coleslaw) bij geen enkele Amerikaanse barbecue.

20 min | 743 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

Hamburger broodje	st	1	2	3	4
Witte kool/wortel mix	g	200	400	600	800
Ui	st	1	2	2	3
Tomaat	g	50	100	150	200
Runderhamburgers	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Verse draçon	st	0.25	0.5	0.75	1
Volle roeryoghurt	ml	15	30	45	60

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en verwarm de broodjes een paar minuten in de oven.
2. Doe de gesneden witte kool en wortel in een kom en besprenkel met olijfolie extra vierge en azijn. Breng op smaak met zout en peper en schep alles goed door elkaar. De koolsla is het lekkerst als je het nog even in de koelkast zet.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de hamburgers samen met de uien op een middelhoog vuur bruin en gaar.
4. Pel de knoflook. Snijd de draçon fijn en de tomaat in plakjes. Roer de yoghurt in een kommetje en schep de draçon erdoor. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Snijd het broodje open en beleg met de hamburger, tomaat en uienringen. Verdeel wat draçonsaus erop en serveer de koolsla er naast.

Tip: De 'coleslaw' is ook lekker met iets zoets, zoals een geraspte appel of rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

