



Verse doperwtensalade met hamburger

gebakken krieltjes en verse dille

Verse doperwten worden jong geoogst, waardoor ze hun heerlijk zoete smaak behouden. Op dat moment is de natuurlijke suiker in de erwt nog nauwelijks omgezet in zetmeel. Hoewel doperwten klassiek vaak worden geserveerd met gekookte bospeen, verwerken we ze vandaag in een frisse en smaakvolle salade met little gem en verse dille.

40 min | 760 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
Bio Babies	<i>g</i>	300	600	900	1200
Doperwten	<i>g</i>	300	600	900	1200
Sjalot	<i>st</i>	1	3	4	6
Runderhamburger	<i>g</i>	100	200	300	400
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mosterd	<i>tl</i>	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. Was of schil de krieltjes en snijd doormidden of in vieren. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de krieltjes in 10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook (of stoom) de doperwten in 5-8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
3. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de hamburgers met de sjalotten in 10 minuten gaar. Verhit olie in een andere bakpan en bak de voorgedroogde krieltjes in 10 minuten krokant. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
4. Was de little gem en snijd of scheur in kleine stukken. Maak een vinaigrette van mosterd, azijn, olijfolie extra vierge en de helft van de dille. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de hamburger met de gebakken krieltjes en de doperwten salade. Schenk de vinaigrette over de salade en rasp er wat citroenschil overheen. Garneer met de overgebleven dille en een citroenpartje.

Tip: Wil je extra kleur en een knapperige bite? Blancheer de doperwten kort en spoel ze daarna af met koud water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

