



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 | 751 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
Witte snelkookrijst	<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
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 12 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 eventueel een scheutje water toe.
3. Bak de waterkers de laatste 2 minuten mee met de broccoli. Schep de groenten uit de pan, meng met de voorgerekookte rijst en zet afgedekt opzij.
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

