



Broodje champignonburger

met frisse koolsla

De champignonburgers serveren we op lekkere desembroodjes van onze leverancier 'Handgemaaktbrood.' Onze biologische broodjes zijn niet alleen met de hand gemaakt, maar helemaal puur, zonder hulpmiddelen ter verbetering van de houdbaarheid of smaak. Het deeg rijst van 12 tot soms wel 48 uur. Een 100% natuurlijk stuk authentiek brood dus.

25 min | 734 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Desembroodje	st	1	2	3	4
Wortel	g	150	300	500	600
Appel	st	0.25	0.5	0.75	1
Witte kool	st	0.25	0.5	0.5	1
Soja yoghurt	ml	25	50	75	100
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Champignonburger	g	75	150	225	300
zelf toevoegen:					
Azijn (of citroensap)	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	2	2	3
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 bak de desembroodjes 6-8 minuten.
2. Was of schil de wortel en was de appel. Rasp of snijd met een scherp mes of met behulp van een keukenmachine de wortel, witte kool en appel in flinterdunne reepjes.
3. Maak in een grote kom een sausje met de soja yoghurt, uitgeperste knoflook, azijn (of citroensap), olijfolie extra vierge, zout en peper. Doe de gesneden witte kool, appel en wortel erbij en hussel goed door elkaar (bewaar een beetje saus). Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de champignonburger met de ui op een middelhoog vuur 5-6 minuten.
5. Snijd de desembroodjes open en beleg met een beetje saus, de burgers en de uien. Serveer de koolsla ernaast.

Tip: Ook lekker met een beetje ketchup of (vegan) mayonaise. De koolsla is ook erg lekker met een handje noten erdoor.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

