



Zelfgemaakte groenteburgers

met gebakken aardappels en broccoli

Vandaag gaan we zelf groenteburgers maken. De bereiding kost wat meer tijd dan normaal, maar het is echt erg leuk en lekker. Heb je kids? Dan vinden die het vast leuk om te helpen met het maken van de burgertjes.

45 min | 668 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
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	200	500	750	1000
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	360
Ei	<i>st</i>	1	1	2	2
Baguette desem	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Doperwten	<i>g</i>	100	200	300	350
Broccoli	<i>st</i>	1	1	2	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de wortel en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui, knoflook en wortel circa 10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de linzen toe, verwarm mee en pureer met een staafmixer.
3. Maal het brood (circa 25 gram pp) heel fijn. Kluts het ei en schep dit samen met 3/4 van de broodkrumels door het mengsel. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en meng met het 'deeg'. Kruid met zout en peper. Vorm met je handen balletjes van het plakkerige deeg en druk de balletjes een beetje plat zodat je burgertjes krijgt. Wentel door het overgebleven broodkruim en leg op de bakplaat. Bak de groenteburgers nog 15 minuten in de voorverwarde oven (draai ze halverwege even om).
4. Verhit een pan met water en een snuf zout. Snijd de broccoli in roosjes en de stronk in stukken en kook of stoom de broccoli beetgaar in circa 10 minuten.
5. Giet het water van de aardappels af, laat even uitdampen en snijd in stukken of plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de aardappels goudbruin in 10 minuten. Kruid met een snuf zout. Serveer de gebakken aardappels met de broccoli en groenteburgers.

Tip: Je kunt de groenteburgertjes ook bakken in een bakpan in plaats van in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

