



Souka burger met veldsla

en geroosterde pompoen

De souka burger is een vegetarische burger van La vie est belle. Een combinatie van gemengde vegetarisch gestremde kaassoorten, groentebouillon, paddestoel, havervlokken, kruiden en een knapperige sesam bovenlaag maakt dit een heerlijke vleesvervanger. Vandaag wordt de burger geserveerd met geroosterde pompoen en veldsla. Onze biodynamische veldsla wordt geleverd door Siete Neef uit 's Gravezande.

35 min | 576 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Pompoen, gesneden	<i>g</i>	200	400	600	800
Champiignons	<i>g</i>	125	250	250	500
Souka burger	<i>st</i>	1	2	3	4
Veldsla	<i>g</i>	50	100	150	200
Pinda's	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Bakolie	<i>el</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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook. Doe de pompoen en ui in een kom en hussel olijfolie erdoor. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Spreid uit over de bakplaat en rooster in 25-30 minuten gaar en goudbruin. Zet eventueel de laatste 2 minuten de ovengrillstand aan.
3. Veeg intussen de champignons schoon en snijd doormidden of in vieren. Verhit olie (of roomboter als je dat lekkerder vindt) in een bakpan en bak de champignons samen met de souka burgers 5-10 minuten op een middelhoog vuur.
4. Was de veldsla en verwijder eventuele worteltjes en laat goed uitlekken. Hak de pinda's grof.
5. Serveer de geroosterde pompoen en gebakken champignons op een bedje van veldsla. Strooi de gehakte pinda's erover. Heerlijk met de souka burger ernaast.

Tip: Het is ook erg lekker de pompoen op smaak te brengen met verse tijm of rozemarijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

