



Aardappeltwister met een sperziebonensalade en een hamburger

Aardappels met een twist (letterlijk)! Deze lekkere gedraaide aardappels maak je helemaal zelf en hiervoor heb je alleen lange satéprikkers nodig. Super leuk om samen met je kinderen te maken. Het is even een werkje maar het resultaat is superleuk. We serveren er een heerlijke hamburger bij en een frisse, zomerse salade met sperziebonen en tomaatjes. Echt smullen dus!

40 min | 758 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	g	250	500	750	1000
Sperziebonen	g	200	300	450	600
Sjalot	st	1	2	3	4
Tomaat cherrymix	g	200	200	300	350
Runderhamburgers	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	el	1.5	3	4.5	6
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	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 180 °C. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels en kook in 10-12 minuten beetgaar. Giet het water af en laat even uitstomen en afkoelen.
2. Breng ondertussen een andere pan met een klein laagje water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de topjes en snijd door de helft. Kook of stoom de sperziebonen in 8 minuten beetgaar. Giet het water weg en spoel koud af.
3. Pel en snipper de sjalot. Was de tomaatjes en halveer ze of snijd in vieren. Meng in een slakom de sjalot, tomaatjes en sperziebonen. Besprenkel met een dressing van olijfolie extra vierge, mosterd, peper en zout. Hussel door elkaar en laat de smaken intrekken.
4. Prik een satéprikker door de gehele lengte van de aardappel. Plaats de aardappel met de satéprikker op een snijplank en zet een scherp mesje ongeveer 1 cm van de top. Maak nu een draaiende beweging met de aardappel. Hierdoor ontstaat nu een spiraalvorm (twister). Je kunt nu de aardappel schijfjes voorzichtig los trekken van elkaar. Bestrijk de aardappeltwisters met olie en kruid met paprikapoeder, peper en zout. Leg ze op de bakplaat en bak gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven tot ze knapperig en bruin zijn. Keer af en toe om.
5. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de hamburgers gaar in 8-10 minuten. Serveer de hamburgers met de twisters en sperziebonensalade.

Tip: Valt de aardappeltwister uit elkaar? Geen paniek, de aardappelschijfjes zijn los ook erg lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

