

Broodje visburger met groentefrietjes

en een salsa van tomaat en ananas

Haal de smaken van Hawaï in huis met deze heerlijke visburger, vergezeld van krokante groentefrietjes en een tropische ananas salsa. De visburger is licht en smaakvol, terwijl de ananas salsa zorgt voor een subtiele zoete touch. Een eenvoudige, maar verrassend lekkere maaltijd die makkelijk op tafel staat.

35 min | 661 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
Groentefrietjes	g	150	300	400	500
Witvissnippers	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Eieren	st	0.5	1	1.5	2
Hamburger broodje	st	1	2	3	4
Ananas op lichte siroop	g	100	200	300	350
Tomaat	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bloem	el	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper		1	1	1	1

**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. Doe de groentefrietjes in een kom, druppel wat olie erover en spreid uit over de bakplaat. Bak de groentefrietjes in 25-30 minuten bruin en gaar.
2. Dep de vis droog met keukenpapier. Pel en snipper de ui en knoflook. Pureer de vis met een hakmolen of staafmixer. Voeg het meel, ei en de helft van de ui toe en meng dit goed door elkaar. Breng op smaak met zout en (chili)peper en zet opzij in de koelkast.
3. Was de tomaat en snijd in kleine stukjes. Giet het sap van de ananas in een kom en bewaar het sap. Schep de tomaat en ananas door elkaar voeg een beetje ananassap en olijfolie extra vierge erbij. Zet opzij.
4. Verhit intussen olie in een bakpan en schep met een lepel per persoon een burger van het visbeslag in de pan. Bak de visburgers samen met de overgebleven ui op een middelhoog vuur aan goudbruin en gaar.
5. Verwarm het hamburgerbroodje 5 minuten in de oven bij de groentefrietjes. Snijd het broodje open en beleg met de visburger, ui en een deel van de ananas salade. Serveer met de groente frietjes en de overgebleven salade.

Tip: Het vis mengsel is ook heel lekker met een beetje ketjap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

