



Verse tuinbonensalade met hamburger

gebakken krieltjes en verse dille

Zet je partner of je kinderen aan het werk om de boontjes te doppen, dat scheelt flink wat voorbereidingstijd. Weet je waarom de tuinboontjes worden gekookt met een scheutje melk? De melk in het kookwater zorgt ervoor dat de lichtgroene velletjes zacht worden. Dille en tuinbonen zijn een combi, om nooit meer te vergeten!!

40 min | 779 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
Bio Babies	g	300	600	900	1200
Tuinbonen	g	300	600	900	1200
Sjalot	st	1	3	4	6
Runderhamburger	g	100	200	300	400
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht. 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. Was of schil de krieltjes en snijd doormidden of in vieren. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de krieltjes in 10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Haal de tuinbonen uit de peulen. Breng een pan (eventueel de pan van de krieltjes) met een klein laagje water aan de kook en kook (of stoom) de tuinbonen in 5-8 minuten beetgaar. Tuinbonen blijven mooi groen als je aan het kookwater een scheutje melk toevoegt. Giet daarna het water af.
3. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de hamburgers met de sjalotten in 10 minuten gaar.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de krieltjes nog eens 10 minuten totdat ze krokant zijn. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
5. Was de little gem en snijd of scheur in kleine stukken. Maak een vinaïgrette van mosterd, azijn, olijfolie extra vierge en de helft van de colakruid. Breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer de hamburger met de gebakken krieltjes en de tuinbonen salade. Schenk de vinaïgrette over de salade en rasp er wat citroenschil overheen. Garneer eventueel met de overgebleven colakruid en een citroenpartje.

Tip: Je kunt tuinbonen ook dubbeldoppen. Dit doen toprestaurants waar ze eerst de boon uit de peul halen en vervolgens de buitenste schil verwijderen. Dit maakt de tuinboon knalgroen en extra knapperig. Mag, hoeft niet!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

