

Boterham met vegan filet americain

en groenten

Deze pittige vegan filet americain is net zo smeuiġ en smaakvol als het origineel, maar volledig plantaardig.
Gemaakt van tomaat, wortel en kappertjes.

10 min | 452 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
Vegan filet americain	g	40	80	120	160
Desembrood spelt meerzaden bruin	g	100	200	300	400
Groenten van het seizoen	g	75	150	225	300
Vegan margarine	g	10	20	30	40

zelf toevoegen:

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. Snijd per persoon twee boterhammen. Verwarm eventueel in een broodrooster en besmeer met de vegan margarine.
2. Kies groente van het seizoen (bijvoorbeeld uit het groentepakket), was en snijd klein. Smeer de vegan filet americain over de boterhammen en beleg met de groenten. Breng op smaak met peper.

Tip: Zit er ui in je groentepakket? dan kun je dit heel klein snipperen en rauw toevoegen of eerst bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

