

Boterham met vegan paté

en ingelegde groenten

Ingelegde groenten worden bewaard in een mengsel van azijn, water en kruiden, waardoor ze lekker fris en lichtzuur smaken. Zet tenminste een uur opzij. Ze geven een heerlijke bite en zijn extra lekker in combinatie met (vegan) paté.

15 min | 447 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
Groenten van het seizoen	g	75	150	225	300
Desembrood spelt meerzaden bruin	g	100	200	300	400
Vegan margarine	g	10	20	30	40
Vegetarische paté naturel	g	30	60	90	120

zelf toevoegen:

Azijn	el	1.5	3	4.5	6
Suiker	tl	0.5	1	1.5	2
Zout					

**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. Kies groente uit het groentepakket. Was de groenten en snijd in plakjes. Doe de groenten in een kom of maatbeker. Verwarm de azijn met de suiker, een scheut water en zout. Schenk dit warm over de groenten en zet opzij voor later.
2. Snijd per persoon twee boterhammen en verwarm eventueel in een broodrooster.
3. Besmeer de boterhammen met vegan margarine en de vegan paté. Laat wat ingelegde groenten uitlekken en verdeel op je boterham.

Tip: Maak de ingelegde groenten van tevoren en bewaar ze in de koelkast, zodat je elke sandwich of salade extra lekker kunt maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

