



Keto Koolrabi-sperziebonen salade met hamburger

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Deze groente en vooral ook het blad bevatten heel veel vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen zoals kalium en magnesium, caroteen en ijzer. Koolrabi kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmaak, gekookt is de smaak veel zachter. Let op: dit is een ketogeen recept. Hoog in vet, laag in koolhydraten.

30 min | 592 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
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Koolrabi	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	1	2	2
Krop sla	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	50	100	200	300
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Runderhamburger	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de puntjes en halveer ze. Kook (of stoom) de sperziebonen in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en spoel ze af onder de koude kraan.
2. Schil de koolrabi en rasp in je keukenmachine of met een mandoline of handrasp en bestrooi met wat zout. Pel en snipper de ui. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was de tomaat en snijd klein.
3. Pel de knoflook. Roer de mayonaise, olijfolie extra vierge en azijn door elkaar en pers de knoflook erboven uit. Doe alle groenten in een slakom en meng de saus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verhit olie (of verwarm boter als je dat lekkerder vindt) in een bakpan en bak de hamburgers lichtbruin en gaar op een middelhoog vuur. Serveer de hamburgers met de salade ernaast.

Tip: Je kunt de koolrabi ook brunoise snijden en kort blancheren of stomen, in plaats van rauw raspen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

