



300 gram
groenten per
portie *

Geroosterde krieltjes met bospeen

broccoli en een winterburger

Vandaag op het menu een heerlijk AVG-tje met lekker veel groente (aardappel-vleesvervanger-groente). Onze vegetarische burger wordt geleverd door het Belgische La Vie est Belle. Het biobedrijf streeft er steeds naar om zijn ecologische voetafdruk te beperken. De ambachtelijke producent verlaagt zijn impact op het milieu door in korte ketens samen te werken met lokale producenten.

30 min | 707 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
Krieltjes	<i>g</i>	250	500	750	900
Bospeen	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Winterburger	<i>st</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Spoel de krieltjes in een zeef onder de kraan, dep droog en snijd doormidden of in vieren. Meng met olie en spreid uit over de bakplaat. Rooster de krieltjes 25-30 minuten in de voorverwarde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan en breng op smaak met zout en peper.
3. Breng een pan met water aan de kook. Verwijder het loof van de bospeen en was of schil de peentjes. Snijd dikke exemplaren in de lengte doormidden. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Kook (of stoom) de broccoli samen met de bospeen 10-15 minuten. Giet daarna het water af en breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de winterburgers 6 minuten per kant 8-10 minuten.
5. Serveer de geroosterde krieltjes, broccoli en bospeen met de winterburger ernaast.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de krieltjes ook koken of bakken. Gooi het loof van de biologische bospeen vooral niet weg! Je kunt hier een heerlijke pesto van maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

