



Hennepburgers met geroosterde groenten

en knoflookyoghurt

Vandaag eten we burgers die gemaakt zijn van hennep! Hennep is een van de oudste gewassen ter wereld. Door de grote hoeveelheid proteïnen is hennepzaad een goede vleesvervanger. Hennepzaad bevat alle essentiële aminozuren in aanzienlijke hoeveelheid. En natuurlijk bevat het ook een hoop andere voedingsstoffen, zoals vitamine B1, B3, B5, E, magnesium, kalium, ijzer, zink, fosfor, etc! Een hele hoop dus. De maaltijd maken we compleet met geroosterde bloemkool, broccoli en een lekker fris yoghurtsausje!

35 min | 503 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
Rode ui	st	1	2	3	4
Hennepburger	g	2	4	6	8
Yoghurt	ml	37	75	112	150
Knoflookteen	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	1	2	2
Bakolie	el	1	1	2	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Pel en snijd de ui in halve ringen.
2. Verspreid de bloemkool- en broccolirosjes over de bakplaat (snijd de grotere exemplaren kleiner). Besprenkel met olijfolie extra vierge en breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Plaats de bakplaat in de voorverwarnde oven voor 25 minuten. Voeg de ui de laatste 5 minuten toe.
3. Verhit intussen bakolie in een koekenpan en bak de hennepburgers aan beide kanten bruin. Doe de yoghurt in een klein schaaltje en knijp hier de knoflook boven uit. Snijd koriander fijn en meng dit door de yoghurtsaus.
4. Serveer de burgers met de geroosterde groenten en knoflookyoghurt.

Tip: Het is erg lekker om het gerecht te garneren met vers gehakte peterselie!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

