



Hamburger met krieltjes

groene groenten en zelfgemaakte ketchup

Dit is een echt feestmaal voor het hele gezin. Een hamburger van topkwaliteit samen met krieltjes, paprika en broccoli. On top: zelfgemaakte ketchup, maar je kunt ook 'gewoon' plakjes tomaat erbij serveren. Alles mag en is even lekker!

25 min | 716 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	g	250	500	750	900
Tomaat	st	1	3	4	6
Groene paprika	st	0.5	1	2	2
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Runderhamburgers	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	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. Was of schil de krieltjes en snijd kleiner. Verhit olie in een bakpan en bak de krieltjes goudbruin en gaar in 15-20 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe. Breng op smaak met tijm, zout en peper.
2. Snijd voor de ketchup de tomaten in grove stukken. Verwarm een beetje olie in een kleine kookpan en bak de tomaten kort aan. Voeg een scheutje water, azijn en honing toe en laat 10 minuten pruttelen en indikken. Pureer met een staafmixer tot een gladde ketchup.
3. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stronk in kleine stukken.
4. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de hamburgers rondom bruin en gaar in 8-10 minuten. Haal de hamburgers uit de pan en verpak in aluminiumfolie. Voeg de paprika en broccoli toe en bak de groente in 5-6 minuten beetgaar. Voeg een scheutje water toe en laat even staan.
5. Serveer de gebakken krieltjes met de hamburger en de groenten. On top: de zelfgemaakte ketchup.

Tip: Wil je de groenten minder knapperig? Stoom of kook de broccoli dan eerst 3-5 minuten voor het bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

