



300 gram
groenten per
portie *

Hamburger met gekarameliseerde witlof

en zoete aardappel

Witlof is het hele jaar bij ons verkrijgbaar. In Nederland eten we circa 3 kilo witlof per persoon per jaar. In België, de bakermat van de witlof, is dat ruim 2 keer zoveel. Witlof wordt ook wel Brussels lof genoemd. Het is een bladgroente die in het donker wordt geteeld. Tegenwoordig smaakt de witlof veel minder bitter dan vroeger. Tip: bewaar de witlof op een donkere en koele plek, licht kan namelijk ervoor zorgen dat de witlof verkleurt. Onze biologische witlof wordt geleverd door 'Puur Origine' in Grubbenvorst.

30 min | 577 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
Aardappels, vastkokend	g	125	250	375	500
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Witlof	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	4
Peterselie	g	2.5	5	7.5	10
Runderhamburgers	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Honing	st	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de aardappel en zoete aardappel, snijd in gelijke stukken en kook 10-15 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Was intussen de witlof, verwijder de harde kern en snijd in de lengte in stukken. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de ui en witlof 5 minuten. Breng op smaak met honing en een deel van de peterselie en laat afgedekt 10 minuten karamelliseren.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de hamburgers bruin en gaar in 5-7 minuten. Haal uit de pan en leg afgedekt opzij. Bak in dezelfde pan de voorgerekookte aardappels en zoete aardappels in 10 minuten op een hoog vuur goudbruin.
4. Serveer de hamburgers met de gekaramelliseerde witlof en aardappels. Garneer met de overgebleven peterselie.

Tip: Laat de schil van de (zoete) aardappel zitten, deze zit namelijk vol vezels en vitamines.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

