



480 gram  
groenten per  
portie \*

## Boerenkool-pompoen-pastinaak schotel met hamburger

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Boerenkool is een typische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is. Een leuk weetje over de oogst is dat niet de hele plant tegelijk geoogst hoeft te worden. Boerenkool kan namelijk goed tegen vorst en kan gewoon in de grond blijven staan. De onderste bladen kunnen eerste geoogst worden en aan het einde van het seizoen pas de kop van de plant.

25 min | 662 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Pastinaak	g	200	400	500	600
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Boerenkool	g	150	300	400	500
Chilivlokken	tl	1	1	2	2
Runderhamburgers	g	100	200	300	400

*zelf toevoegen:*

Bakolie	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. Schil de pastinaak en snijd klein. Kook de pastinaak en pompoenblokjes in 15-20 minuten gaar.
2. Snijd de boerenkool van de nerven en spoel goed af onder de kraan. Snijd het blad klein, voeg toe aan de pan en kook afgedekt 10 minuten mee. Giet het water af en laat even droogkoken op een laag vuur (stamp eventueel tot een puree). Breng op smaak met zout en chilivlokken.
3. Verhit olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een bakpan en bak de kalfshamburgers op een middelhoog vuur bruin en gaar (5-8 minuten).
4. Serveer de boerenkool-pompoen-pastinaak schotel (of stampopot) met de kalfshamburger.

*Tip: Ook heel lekker met een beetje mosterd.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

