



Bloemkool met een Vlaamse lenteburger

en gebakken aardappeltjes

Net zoals je seizoensgroenten hebt die wisselen, kun je ook elk seizoen van een andere veggieburger genieten. De lenteburger van het Belgische La Vie Est Belle is vol verse, seizoensgebonden ingrediënten. Gemaakt op basis van onder andere spinazie, warmoes, erwten en citroen. Een frivole creatie van de jonge chef Lieven Deraeve.

30 min | 603 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	300	600	900	1200
Bloemkool	<i>st</i>	1	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Seizoensburger	<i>st</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	2	3
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. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen. Verhit olie in een bakpan en bak de aardappeltjes rustig bruin en krokant. Schud regelmatig om en bestrooi met paprikapoeder, zout en peper.
2. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook voor de bloemkool. Verwijder de bladeren en snijd de roosjes van de stronk. Snijd ook de stronk in stukken en kook de bloemkool afgedekt 10-15 minuten. Prik regelmatig om de gaarheid te controleren. Het is lekker als het nog een beetje een 'bite' heeft. Giet daarna af en laat uitdampen. Breng op smaak met zout en peper.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen of partjes. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de seizoensburger samen met de ui circa 10 minuten.
4. Serveer de gebakken aardappeltjes, met de bloemkool en seizoensburger.

Tip: Je kunt de bloemkool ook in plakken snijden, besprenkelen met olie en mee roosteren in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

