



Hamburger met gestoofde aardpeer en salade

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De zachte smaak van aardpeer lijkt een beetje op die van de artisjok. Zo lekker! De biologische knolletjes hoeven voor het koken niet geschild te worden. Je kunt ze bakken, koken, en zelfs rauw eten.

30 min | 560 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Aardpeer	<i>g</i>	150	300	450	600
Prei	<i>st</i>	1	1	2	2
Runderhamburger	<i>g</i>	100	200	300	400
Eikenbladsla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	2	3	4	6
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Pel de ui en snijd in partjes. Was of schil de aardpeer en snijd in stukken. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken van 5 cm.
2. Verhit olie (of boter) in een bakpan en roerbak de ui, aardpeer en prei 2 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water (of bouillon) toe en laat afgedekt nog eens 15-20 minuten zachtjes stoven. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de hamburgers 8 minuten op een middelhoog vuur.
4. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was de tomaat en snijd klein. Schep de sla en tomaat door elkaar en klop een lekkere vinaigrette met olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, peper en zout.
5. Serveer de gestoofde aardpeer met de hamburger en sla.

Tip: Het is ook heel lekker de aardpeer te roosteren in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

