



Seizoensburger met gebakken kool

vijgenchutney en couscous

Vandaag staat er een couscous-gerecht op het menu met als smaakmaker een overheerlijke vijgenchutney. Chutney is afkomstig uit de Indiase en Pakistaanse keuken. De vijgenchutney combineert het pittige van mosterdzaad, het zoete van vijgen en het hartige van een chutney. Onze biologische witte kool wordt geleverd door 'De Lepelaar' in Noord-Holland.

25 min | 619 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren couscous	g	65	130	195	260
Rode ui	st	1	2	2	3
Witte kool	st	0.25	0.5	1	1
Seizoensburger	st	1	2	3	4
Vijgenchutney	el	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	3
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. Breng water (of bouillon) aan de kook. Spoel de couscous in een zeef onder de kraan. Doe daarna in een kom en giet het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Snijd de witte kool in dunne reepjes. Verhit olie in een wok of bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de witte kool toe en roerbak in 5 minuten knapperig en gaar. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de seizoensburger aan beide kanten bruin.
4. Verwarm de chutney in een kleine pan. Roer de couscous los met een vork en serveer met de gebakken witte kool, seizoensburgers en vijgenchutney.

Tip: De overgebleven vijgenchutney is ook erg lekker op een cracker, een kaasplankje of bij een broodje oude kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

