



10 gram
groenten per
portie *

Boterham met rookvlees en rucola

ontbijt

Volkoren brood is gemaakt van de hele graankorrel en is de meest gezonde keuze omdat het veel vezels bevat. Wat gaat er nu boven een oer-Hollandse boterham met lekker beleg? Vandaag beleggen we de boterham met rookvlees en een plukje rucola.

5 min | 319 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
Volkoren boterham	st	2	4	6	8
Boter	el	1	2	3	4
Runderrookvlees	g	30	60	90	120
Rucola	g	10	20	30	40

**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. Besmeer de boterham met boter en beleg met rookvlees.
2. Was de rucola - snij eventueel een beetje kleiner - en verdeel over de boterham.

Tip: Ook erg lekker met een augurk of met tuinkers.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

