



Zalmburgertjes met furikake

spinazie en rijst

Vandaag lekkere zalmburgertjes van verse zalmnippers met daarin furikake. Furikake is een fijne mix van sesamzaadjes en zeewier. Zeewier is een heerlijke smaakmaker en geeft een lekker pittig krokantje aan de zalmburgertjes en de rijst. Echt comfortfood.

20 min | 746 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

Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	150	300	450	600
Spinazie	g	100	200	300	400
Zeewier crisp chili	g	1	2	3	4
Verse zalmnippers	g	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Olie en boter	el	1	2	3	4
Meel	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	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 water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 9-11 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de wortel en snijd in stukjes. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein.
3. Verwarm olie en boter in een brede bakpan. Bak de wortel circa 10 minuten op middelhoog vuur. Schud de pan regelmatig. Doe dan de spinazie erbij en een scheutje water en laat nog even pruttelen.
4. Verkruimel het zeewier. Snijd de zalmnippers eventueel nog kleiner. Meng de zalm met meel, de helft van sesamzaadjes en de helft van de zeewier. Breng op smaak met zout en peper en kneed / vorm dit tot kleine, platte burgertjes. Verhit olie in een bakpan en bak de zalmбургertjes aan alle kanten bruin en gaar.
5. Meng de rijst met de rest van de sesamzaadjes en zeewier en een scheutje sojasaus. Verwarm de rijst met de groenten mee (of houd apart) en serveer de zalmбургertjes erbij.

Tip: Nog sneller: Je kunt de verse zalmnippers ook samen met de groente en rijst roerbakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

