



Keto hamburger met tomatenbroodje

Weinig koolhydraten!

KETOGEEN Vandaag een hele bijzonder tomaat op het menu. Coeur de Boeuf betekent letterlijk "ossenhart" in het Frans. Deze tomaat is heel stevig met weinig sap. Coeur de Boeuf tomaten rijpen van binnenuit, dus soms is de buitenkant nog groen maar is de tomaat van binnen al mooi rood en lekker van smaak. Let op: dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 614 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

Coeur de Boeuf tomaat	g	200	400	600	800
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Avocado	st	0.25	0.5	1	1
Runderhamburger	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
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. Was de tomaat en snijd per persoon 2 paar mooie, stevige plakken. Dit worden de 'broodjes'. De rest van de tomaat snijd je klein. Was de sla en snijd of scheur in stukken. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
2. Verhit een scheutje olie in een bakpan en bak de hamburgers samen met de uienringen circa 5 minuten per kant goudbruin en gaar op middelhoog vuur. Schep uit de pan en leg afgedekt even opzij zodat alles warm blijft.
3. Maak intussen de knoflookmayonaise. Pel de knoflook en pers deze uit boven de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
4. Leg een plak tomaat op een bord en bestrijk deze met een laagje knoflookmayonaise. Beleg een tomatenplak zoals een hamburger met de sla, avocado, gebakken ui, hamburger en knoflookmayonaise. Dek af met een tweede plak tomaat als bovenkant. Steek er eventueel een prikker in om het geheel stevig bij elkaar te houden.
5. Van de ingrediënten die je over hebt maak je een lekkere salade voor eraan.

Tip: Grill de plakken tomaat heel kort om de smaak te versterken, maar zorg dat ze niet slap worden en uit elkaar vallen. Je kunt natuurlijk ook de hamburger serveren met een goed gevulde salade eraan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

