

Zalmburgertjes met furikake

palmkool en rijst

Vandaag lekkere zalmburgertjes van verse zalmsnippers 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 | 729 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
Witte snelkookrijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	150	300	450	600
Palmkool	g	125	250	350	500
Nori chili crisps	g	1	2	3	4
Zalmsnippers	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 12-14 minuten gaar. Giet het water af en laat de rijst uitdampen.
2. Was de wortel en snijd in stukjes. Was de palmkool, laat goed uitlekken en snijd het blad 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 palmkool erbij en een scheutje water en laat nog even pruttelen.
4. Verkruimel het zeewier. Snijd de zalmsnippers eventueel nog kleiner. Meng de zalm met meel, de helft van sesamzaadjes en de helft van het zeewier. Breng op smaak met zout en peper en kneed / vorm dit tot kleine, platte burgertjes. Verhit olie in een bakpan en bak de zalmburgertjes 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 zalmburgertjes erbij.

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

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief