



Keto portabella hamburger met ei en radijssalade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Portabella's zijn volgroeide kastanjechampignons. Ze zijn extra smaakvol, doordat de paddenstoelen rijper zijn. Ze groeien op hetzelfde oogstbed als de kastanjechampignons, maar krijgen meer tijd en ruimte om te groeien. Portabella's zijn heel geschikt om te bakken of om te vullen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 639 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
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Runderhamburgers	<i>g</i>	100	200	300	400
Portabella	<i>st</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomaat	<i>g</i>	50	100	200	200
zelf toevoegen:					
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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 radijsjes en verwijder de steeltjes en het blad. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Knip de tuinkers erboven en hussel door elkaar. Besprenkel met azijn en olijfolie extra vierge en kruid met zout en peper. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de hamburgers met de ui op een middelhoog vuur bruin (circa 4 minuten per kant).
3. Veeë de portabella's schoon met een keukenpapiertje, leg in de pan bij de hamburgers en bak aan weerszijden bruin.
4. Verwarm olie of boter in een andere bakpan en bak een klein omeletje (gebruik bijvoorbeeld een bakring).
5. Snijd de tomaat in plakjes. Haal de portabella's uit de pan en beleg ze met de hamburger, tomaat, ui en daarboven op een omeletje. Steek eventueel vast met een houten prikkertje. Heerlijk met de radijssalade ernaast

Tip: Past niet alles op elkaar? Dan kun je alle ingrediënten ook gewoon naast elkaar serveren op je bord.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

