

Gekruide Aardappelgehaktflapje met Herfstslaatzje

Bereiding deeg

- meng de bloem (spelt + tarwe) met de margarine
- voeg water en zout toe, laat 2 uur rusten
- plaats de vulling in het midden van het deeg
- breng eiwit aan op de randen
- vouw het toe en druk goed aan met een vork
- breng eigeel aan op de bovenkant
- 25 min op 180°C in de oven plaatsen

Bereiding vulling

- ajuin & look bakken in olie
- voeg het gehakt en de aardappelblokjes toe
- na 2 min de tomaten en olijven toevoegen
- op smaak brengen met kruidenzout en 5 min stoven
- peterselie helemaal op het einde toevoegen

Bereiding sla en vinaigrette

- knolselder, walnoten, wortel & appel mengen
- olie, azijn, citroen, kruidenzout, mosterd, honing, dragon en yoghurt goed mengen
- peterselie en veldsla voor de afwerking
- giet er de vinaigrette over

www.wervel.be

Berekening Wervelsnack 1

Kruidige aardappelgehaktflapjes met herfstslaatzje

* Vergelijk met "standaard" product.

Deze producten hebben een zwaar kilometergehalte omwille van de transatlantische soja

Herkomst	ingrediënt	kg	km	kmg	kmg*
Biobloem Luik	speltbloem	0,051	125	6,4	401,1
België	margarine	0,017	3960	67,9*	
Boerengoed	aardappel	0,029	25	0,7	
Spanje	olijven	0,011	1496	17,1	
Spanje	look	0,000	1496	0,4	
Boerengoed	pepertjes	0,000	1496	0,4	
Boerengoed	tomaten	0,057	20	1,1	
België	ei	0,005	12852	66,1*	
Veeakker	gehakt (sojavrij)	0,036	180	6,4	840,0
Boerengoed	ui	0,006	20	0,1	
Boerengoed	peterselie	0,001	20	0,0	
Boerengoed	wortel	0,057	50	2,9	
Boerengoed	knolselder	0,057	50	2,9	
België	walnoot	0,009	100	0,9	
België	appel	0,023	80	1,8	
Boerengoed	veldsla	0,029	20	0,6	
Boerengoed	prei	0,003	20	0,1	
Italië	olijfolie	0,001	1227	1,4	
Frankrijk	notenolie	0,001	613	0,7	
Frankrijk	wijnazijn	0,001	613	0,9	
Spanje	citroen	0,004	1496	6,4	
	mosterd				
	dragon				
	yoghurt				
	honing				
		0,399	25958	185,2	1413