



Oosterse stampot met boerenkool

en sticky notenmix met pecan

Onze bekende oud Hollandse boerenkoolstampot in een nieuw jasje! We geven vandaag een kleine twist aan het gerecht door de boerenkool samen met kastanjechampignons en knoflook te wokken. In combinatie met de sticky noten heeft dit gerecht een superlekkere crunch! Oud Hollands genieten met een twist.

30 min | 850 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
Aardappels, kruimig	g	250	500	750	1000
Witte bonen	g	100	200	300	350
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Boerenkool	g	125	250	375	500
Kastanjechampignons	g	125	250	375	500
Pecannoten	g	15	30	45	60
Pinda's ongezoeten	g	15	25	35	50
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
(vegan) Boter	el	0.5	1	1.5	2
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Agave siroop	tl	1	2	3	4
Mosterd	tl	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. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in ongeveer 20 minuten gaar. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en verwarm met de aardappels mee.
2. Pel en snipper de knoflook. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad in reepjes. Veeg de champignons schoon en snijd in kwarten. Verhit olie in een wok of brede bakpan en roerbak de boerenkool met de knoflook en champignons 4-5 minuten op een hoog vuur. Maak op smaak met peper, zout en (vegan) boter. Zet het vuur uit.
3. Hak intussen de noten en pinda's grof. Verwarm een droge bakpan en roerbak de nootjes en sesamzaadjes lichtbruin. Voeg de ketjap en agave siroop (of honing) toe en schep om. Schep de nootjes uit de pan en voeg kookvocht toe voor een lekkere saus.
4. Giet de aardappels en witte bonen af (bewaar een beetje kookvocht!) en stamp grof. Voeg een beetje kookvocht, mosterd, azijn, peper en zout toe voor de smaak. Schep de gewokte boerenkool en champignons door de stampot en strooi de sticky noten erover.

Tip: Je kunt als variatie de boerenkool met een beetje chilivlokken in de oven roosteren. Ook bijzonder lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

