



230 gram
groenten per
portie *

Smeuige stampptot met doperwtjes en postelein

oude kaas en muntolie

Gemak staat vandaag hoog in het vaandel. Het meeste werk zit hem in het schillen van de aardappels, daarna kun je heel makkelijk de doperwten en de postelein erdoor heen stampen. Geraspte pittige kaas erover en de muntolie erbij (óf apart voor de critici) en je kunt direct aan tafel.

30 min | 754 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	300	600	900	1200
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Appel	st	0.5	1	1.5	2
Doperwten	g	175	350	525	700
Postelein	g	75	150	200	300
Geraspte oude kaas	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Nootmuskaat	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 in stukken en kook ze in 20 minuten gaar. Giet de aardappels af, maar bewaar een beetje kookvocht. Zet afgedekt opzij.
2. Pluk de munt en mix of hak deze met een scheut olijfolie, zout en peper. Gebruik hiervoor een vijzel, staafmixer of blender.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Spoel de doperwten in een zeef onder kraan en laat uitlekken. Verwarm de appel en doperwten even met de aardappels op een laag vuur.
4. Stamp de aardappels samen met de doperwten, appel, de helft van de kaas en een beetje kookvocht (of warme melk en een klontje boter) door elkaar tot een smeuijge stampot en breng op smaak met boter, nootmuskaat, peper en zout.
5. Was de postelein, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Schep tenslotte de postelein door de stampot, strooi de overgebleven kaas erover en serveer met de muntolie.

Tip: Heb je munt over? Maak hier een lekkere munt thee van. Of maak een lekkere posteleinsalade en geef de kleintjes een doperwtenstampot.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

