



Waterkers stampptot van zoete aardappel en chipolata worstjes

In deze stampptot is de vrij onbekende bladgroente waterkers verwerkt. De smaak van waterkers is pittig en kruidig. Meestal wordt waterkers door een salade verwerkt, maar het is ook lekker in soep, rauw in de stampptot of als een salsa met vlees. Onze biologische waterkers wordt geleverd door Klispoel: de enige waterkers kwekerij in Nederland.

25 min | 714 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	200	400	600	700
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Rode ui	st	1	2	2	3
Cherry tomaten	g	75	150	250	300
Runderchipolata	g	100	200	300	400
Waterkers	g	1	1	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Boter	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. Was of schil de aardappel en zoete aardappel, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (en boter) in een bakpan en karamelliseer de ui op een laag vuur (circa 10-15 minuten). Voeg halverwege de tomaatjes toe en laat ze zachtjes poffen. Was de waterkers grondig in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken. Verwijder de harde steeltjes, snijd deze kleiner en bak de steeltjes met de ui mee. De rest van de waterkers gebruiken we later.
3. Verhit olie in een andere bakpan en bak de chipolata worstjes rondom lichtbruin en gaar (circa 8 minuten).
4. Stamp de aardappels en zoete aardappel met wat kookvocht (of warme melk en boter) tot een smeulige puree. Snijd de waterkers kleiner en schep door de puree. Proef en breng eventueel op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
5. Serveer de waterkers stampot met de gekaramelliseerde ui, gepofte tomaat en de chipolata worstjes.

Tip: Zet de stampot even opzij, zodat de waterkers een beetje slinkt. Een beetje mosterd is ook heerlijk! Vaste klant Ria tipte ons dat een paar extra tomaatjes voor net die smeuligheid zorgde, dus die hebben we toegevoegd! (alleen niet op de foto)

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

