



290 gram
groenten per
portie *

Waterkers stampptot van zoete aardappel

en chipolata worstjes

In deze stampptot is de vrij onbekende bladgroente waterkers verwerkt. De smaak van waterkers is licht 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 waterkerskwekerij in Nederland.

25 min | 745 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	200	400	500	800
Rode ui	st	1	2	2	3
Runderchipolata	g	100	200	300	400
Waterkers	g	50	100	100	200

zelf toevoegen:

Bakolie	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). 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 smeuge 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 stamppot met de gekaramelliseerde ui en de chipolata worstjes.

Tip: Zet de stamppot even opzij, zodat de waterkers een beetje slinkt. Een beetje mosterd is ook heerlijk!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

