



Prei stampot met gehaktballetjes

met gehaktballetjes in zoet-pittige saus

Prei was een van de favoriete groenten van Nero, de vijfde Romeinse keizer. Hij geloofde namelijk dat het eten van prei goed was voor zijn stem en dat hij daardoor beter ging zingen. Prei behoort tot dezelfde familie als ui en knoflook. Doordat er verschillende prei soorten bestaan, is het altijd van eigen bodem te verkrijgen.

30 min | 697 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
Prei	st	1.5	3	4	6
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	1	2	3	3
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Luikse stroop	st	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie of boter	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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 20 minuten gaar.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwarm olie in een bakpan bak de prei 10-15 minuten op een laag vuur zodat deze zacht en zoet wordt zonder bruin te kleuren. Schep regelmatig om.
3. Kruid het gehakt met zout en peper (of gehaktkruiden) en pers de knoflook erboven uit. Rol het gehakt in kleine balletjes. Verwarm olie of boter in een bakpan en bak de gehaktballetjes bruin en gaar.
4. Pel de sjalot en snijd in ringen. Snijd de rode peper fijn. Bak de sjalot en peper met de gehaktballetjes mee. Voeg de Luikse stroop en een scheutje water toe, zodat je een sausje krijgt en laat heel zachtjes pruttelen.
5. Giet het water af van de aardappels en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een smeuijge puree. Schep de prei door de puree en kruid met zout en peper. Serveer de stampot met een flinke schep balletjes in saus.

Tip: Je kunt de prei ook meekoken met de aardappels. Let dan wel op dat de puree niet te vochtig wordt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

