



250 gram
groenten per
portie *

Pompoen stampopot

met braadworst en verse peterselie

Wij zijn dol op stampopot. Hoe je je stampopot ook het liefste eet, de basis is altijd dezelfde: gestampte aardappels en groenten. Je kunt er eindeloos mee variëren. Vandaag maken we een stampopot met voorgesneden pompoen, rode ui en braadworst. Een heerlijke maaltijd zo in de herfst!

30 min | 694 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Melk	ml	15	25	37.5	50
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. Was of schil de aardappels en snijd klein. Breng een ruime pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels en gesneden pompoen in circa 20 minuten gaar. Giet het water af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met de braadworsten op een middelhoog vuur bruin en gaar in circa 10 minuten. Voeg een klontje boter en eventueel een beetje kookvocht toe voor een lekkere jus.
3. Snijd de peterselie klein. Stamp de aardappels, pompoen en de helft van de peterselie met een pureestamper en breng op smaak met een beetje kookvocht, mosterd, melk, zout en peper.
4. Serveer de stamppot met de braadworst, uien en jus en garmeer met de overgebleven peterselie.

Tip: Het is ook lekker om een beetje kaneel of komijnzaad door de stamppot te mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

