



Hutspot met pastinaak en vegan worstjes

Hutspot maar dan met lekkere vegan worstjes. De 100% plantaardige worstjes zijn gemaakt van seitan. Seitan komt uit Japan en wordt gemaakt van tarwemeel en water. Het bestaat voor 20-25% uit eiwitten en de structuur lijkt erg op die van vlees. Perfect voor deze maaltijd!

30 min | 656 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	250	500	750	1000
Wortel	g	150	300	450	600
Pastinaak	g	150	300	400	600
Ui	st	2	3	4	6
Sinaasappel	st	0.25	0.5	0.75	1
Vegan worstjes	g	100	200	300	400
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
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, wortel en pastinaak en snijd in gelijke stukken. Pel de ui en snijd in halve ringen.
2. Kook de aardappel, wortel, pastinaak en de helft van de ui in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een deel van het kookvocht op.
3. Verhit olie in een bakpan op een middelhoog vuur en fruit de overgebleven ui 2 minuten. Doe de vegan worstjes erbij en bak 1-2 minuten per kant.
4. Stamp de aardappel, wortel, pastinaak en ui goed door elkaar en voeg net zoveel kookvocht toe totdat je een grove puree krijgt. Proef en breng op smaak met zout en peper. Rasp de sinaasappel boven de hutspot, deze smaak trekt de wortel en ui helemaal omhoog. (de partjes mag je opeten! :))
5. Snijd de peterselie klein en schep door de hutspot. Serveer de hutspot met de vegan worstjes en uien.

Tip: Maal van oud brood, knoflook en verse kruiden een kruidenpaneermeel. Druppel een beetje olijfolie erover. Verdeel dit over de hutspot en zet nog eens 10 minuten in de oven op 180 °C voor een krokante bovenlaag.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

