



270 gram
groenten per
portie *

Zacht gestoofd prei stampotje

met een runderhamburger

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. Vandaag eten we een lekkere stampot met prei en een hamburger.

30 min | 759 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	<i>g</i>	300	600	900	1200
Prei	<i>st</i>	2	3	5	6
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Ras el Hanout	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Runderhamburgers	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie en boter	<i>el</i>	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. Was of schil de aardappels en snijd klein. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels in 20 minuten gaar.
2. Halveer intussen de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwarm olie en boter in een bakpan en bak de prei 10-15 minuten op een laag vuur zodat de prei zacht en zoet wordt zonder bruin te kleuren. Schep regelmatig om. Maak op smaak met zout, peper en ras el hanout naar smaak.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm olie of boter in een andere bakpan en bak de hamburgers samen met de ui bruin en gaar in circa 10 minuten.
4. Giet de aardappels af en stamp met een beetje kookvocht (of warme melk en boter) tot een gladde puree. Schep de prei door de puree en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de prei stampot met de hamburger en uien ernaast. Heerlijk met een beetje jus.

Tip: Voor meer gemak kun je de de prei ook meekoken met de aardappels. Je maakt de stampot extra smeuijg met melk en boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

