

Boerenkool stamppot met kip rookworst

en gekaramelliseerde ui

De boerenkool is weer beschikbaar van eigen bodem en daar zijn we heel blij mee. We hebben zelfs een nationale boerenkool dag, namelijk 24 oktober! Boerenkool is buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en heel goed voor je gezondheid. Het wordt daarom ook wel een 'superfood' genoemd. In het Frans wordt boerenkool heel toepasselijk 'chou frisée' genoemd (= kool met krulletjes).

30 min | 753 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	300	600	900	1200
Pastinaak	g	150	300	450	600
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Kastanjechampignons	g	100	100	200	200
Boerenkool	g	150	300	400	500
Kip rookworst	g	100	200	245	400
zelf toevoegen:					
Boter (of olie)	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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. Schil de aardappels en pastinaak en snijd in kleine stukken. Breng in gezouten water aan de kook en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Maak de champignons schoon en snijd in stukjes. Verwarm boter (of olie) in een bakpan en bak de ui en champignons 10-15 minuten op een middelhoog vuur zacht en lichtbruin. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was intussen de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Voeg de boerenkool toe aan de pan en kook 10 minuten mee. Giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht. Stamp alles met een scheutje kookvocht (of warme melk) en een klontje boter tot een smeuïge stamppot. Breng op smaak met mosterd, zout en peper.
4. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water.
5. Serveer de boerenkool stamppot met de zoete uien, champignons en rookworst.

Tip: Je kunt de rookworst ook in plakjes snijden en mee bakken met de uien.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief