



370 gram  
groenten per  
portie \*

## Romige boerenkool stamppot

met kip rookworst en champignons

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 | 668 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
Pastinaak	g	100	200	300	400
Boerenkool	g	150	300	400	500
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Kip rookworst	g	100	200	245	400
Zure room	ml	50	75	100	125

*zelf toevoegen:*

Boter en/of olie	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	1	2	3	4
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
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 ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Voeg de boerenkool toe aan de pan en kook 10 minuten mee. Giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes. Verwarm boter (of olie) in een bakpan en bak de ui en champignons op een middelhoog vuur zacht en lichtbruin. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water.
5. Stamp de aardappel, pastinaak en boerenkool met een scheutje kookvocht en de zure room tot een smeuiëe stampot. Breng op smaak met mosterd, nootmuskaat, zout en peper. Schep de ui en champignons door of op de stampot en serveer de rookworst erbij.

*Tip: Je kunt de pastinaak en boerenkool ook apart krokant bakken en door de stampot stampen. Ook leuk: Bak de uien op een laag vuur, snijd klein en schep door de room. Serveer deze op de stampot om af te toppen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

