



Frisse stamppot met raapjes, dragonjus

en een spinazieburger

Een frisse stamppot met zacht gestooft raapjes, rucola en een lekkere spinazieburger van De Paddestoel. Erbij een fijne dragonjus die deze stamppot naar een hoger niveau brengt. Dragon kan een uitdaging zijn voor sommige tafelgenoten, houd deze dan nog even apart.

30 min | 730 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 |
| Raapjes | g | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Sjalot | st | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Spinazieburger | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Verse draçon | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Citroen | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Rucola | g | 25 | 50 | 50 | 75 |
| <i>zelf toevoegen:</i> | | | | | |
| Kerrievoeder | tl | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Olijfolie en boter | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| 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 aardappels en spoel onder de kraan. Snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt uitstomen.
2. Was of schil de raapjes en snijd klein. Verwarm olie in een bakpan en bak de raapjes eerst 3 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes stoven. Breng op smaak met kerrievoeder, peper en zout.
3. Pel de sjalot en snijd in ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de burgers met de sjalotten op een middelhoog vuur. Voeg de kleingesneden draçon, (vegan) boter en de uitgeknepen citroen toe en laat even bruisen.
4. Stamp de aardappels en voeg de raapjes toe met een beetje kookvocht van de raapjes. Was de rucola, snijd wat kleiner en schep erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de stampot met de burger. Meng de draçonjus direct door de stampot of serveer erbij.

Tip: De stampot is ook lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

