



275 gram
groenten per
portie *

Waterkers stampot van zoete aardappel

en chipolata worstjes

In deze stampot is de vrij onbekende bladgroente waterkers verwerkt. De smaak van waterkers is pittig en kruidig. Meestal wordt waterkers door een salade verwerkt, maar het is ook lekker in soep, rauw in de stampot of als een salsa met vlees. Onze biologische waterkers wordt geleverd door Klispoel: de enige waterkers kwekerij in Nederland.

25 min | 703 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	200	400	600	700
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Cherry tomaten	g	75	150	250	300
Runderchipolata	g	100	200	300	400
Waterkers	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
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 pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappel en zoete aardappel, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (en boter) in een bakpan en karamelliseer de ui op een laag vuur (circa 10-15 minuten). Voeg halverwege de tomaatjes toe en laat ze zachtjes puffen. Was de waterkers grondig in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken. Verwijder de harde steeltjes, snijd deze kleiner en bak de steeltjes met de ui mee. De rest van de waterkers gebruiken we later.
3. Verhit olie in een andere bakpan en bak de chipolata worstjes rondom lichtbruin en gaar (circa 8 minuten).
4. Stamp de aardappels en zoete aardappel met wat kookvocht (of warme melk en boter) tot een smeulige puree. Snijd de waterkers kleiner en schep door de puree. Proef en breng eventueel op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
5. Serveer de waterkers stamppot met de gekaramelliseerde ui, gepofte tomaat en de chipolata worstjes.

Tip: Zet de stamppot even opzij, zodat de waterkers een beetje slinkt. Een beetje mosterd is ook heerlijk! Vaste klant Ria tipte ons dat een paar extra tomaatjes voor net die smeuligheid zorgde, dus die hebben we toegevoegd! (alleen niet op de foto)

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

