



250 gram
groenten per
portie *

Groene spinazie stamppot

met heekfilet en limoenboter

Vandaag kleuren we de stamppot mooi groen met verse spinazie. De Bio Brothers Johan en Toon Tielen bezitten een biologisch tuinbouwbedrijf in de regio Venlo. Door de zuidelijke ligging van het bedrijf worden hun biologische producten al in het vroege voorjaar aangeboden. Naast biologische spinazie telen de Bio Brothers ook courgette, rabarber en boerenkool.

30 min | 625 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
Spinazie	g	200	400	500	700
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Heekfilet	g	100	200	300	400
Groene kruiden	tl	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Boter	g	10	20	30	40
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, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp grof met een pureestamper (zonder kookvocht).
2. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Breng een pan met een klein laagje water en zout aan de kook en blancheer de spinazie een minuut. Giet het water af en laat heel goed uitlekken. Pureer de spinazie in je keukenmachine of met een staafmixer fijn (bewaar eventueel wat spinazie om die aan het eind rauw door de stampot te scheppen).
3. Schep de spinazie door de aardappels en roer tot je een mooie groene stampot krijgt. Proef en breng op smaak met zout en peper. Rasp de limoen boven de boter en maak op smaak met een beetje zout.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Dep de vis droog en strooi de groene kruiden erover. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en de vis gaar in 4-6 minuten. Breng op smaak met limoen, zout en peper.
5. Serveer de groene stampot met de de heekfilet en de limoenboter.

Tip: Je kunt ook de rauwe spinazie klein snijden en door de aardappels scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

