



330 gram
groenten per
portie *

Kleurrijke stampot met raapstelen

met zoete aardappel en chipolata

Vandaag op het menu een kleurrijke stampot met raapstelen en zoete aardappel. Raapstelen, in de volksmond ook wel 'kelen' genoemd is het jong geoogste blad van de Chinese kool. Afhankelijk van het type wordt het hele plantje met worteltjes geoogst of bij de grond afgesneden. De lichtgroene blaadjes hebben een knapperige steel en licht-pittige smaak. Hoe verser, hoe lekkerder!

35 min | 751 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
Zoete aardappel	<i>g</i>	200	400	600	800
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	250	500	700	900
Ui	<i>st</i>	2	3	4	4
Varkenschipolata worstjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Doe in een kom en hussel olie, (chili)peper en zout erdoor. Spreid uit over de bakplaat en rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven totdat de zoete aardappel gaar is en bruin kleurt. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was (of schil) de aardappels, snijd klein en kook ze in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang het kookvocht op.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de chipolata worstjes en ui bruin op een hoog vuur. Blus af met een scheutje water en laat afgedekt nog 5-10 minuten garen.
5. Stamp de aardappels met wat kookvocht (of warme melk met boter) tot een smeuïge puree. Schep de raapstelen erdoor en gaarneer met de geroosterde zoete aardappel. Heerlijk met de chipolata worstjes en gebakken uien.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bak de zoete aardappel in een bakpan of kook met de gewone aardappels mee. Ook erg lekker met pittige mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

