



## Waterkers stampptot van zoete aardappel en chipolata worstjes

In deze stampptot 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 stampptot of als een salsa met vlees. Onze biologische waterkers wordt geleverd door Klispoel: de enige waterkers kwekerij in Nederland.

25 min | 714 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 | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Cherry tomaten      | g  | 75  | 150 | 250 | 300 |
| Runderchipolata     | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Waterkers           | g  | 50  | 100 | 100 | 200 |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Olijfolie     | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Nootmuskaat   | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Boter         | el | 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 stampot met de gekaramelliseerde ui, gepofte tomaat en de chipolata worstjes.

*Tip: Zet de stampot 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

