



Italiaanse stampapot

met Chinese kool en zongedroogde tomaatjes

Italiaanse stampapot met zongedroogde tomaatjes, crunchy hazelnoten en basilicum. Heerlijk als je zin hebt in stampapot maar er een bijzondere, Mediterraanse twist aan wilt geven. Het combineren van twee keukens wordt ook wel fusion genoemd. En wij zijn fan!

30 min | 745 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	<i>g</i>	300	600	900	1200
Chinese kool	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ui	<i>st</i>	1	2	3	3
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Halfgedroogde tomaatjes	<i>g</i>	45	90	135	180
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Vegan) Boter	<i>g</i>	1	2	3	4
Groentebouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
Balsamico-azijn	<i>el</i>	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 aardappels, snijd klein en kook in 20 minuten gaar. Bereid de bouillon.
2. Was de kool en snijd in dunne reepjes. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en kool ongeveer 5-8 minuten op middelhoog vuur. Blus af met de groentebouillon, Italiaanse kruiden, (vegan) boter, balsamicoazijn, peper en zout.
4. Snijd de gedroogde tomaatjes doormidden. Hak de hazelnoten en basilicum grof.
5. Giet het water af en bewaar wat kookvocht. Stamp de aardappels en kool met een pureestamper goed door elkaar en voeg eventueel wat kookvocht toe voor een smeuïge stampot. Roer de gebakken ui, kool en de helft van de basilicum erdoor en breng op smaak met zout en peper. Garneer met zongedroogde tomaatjes (met de olie van de tomaatjes), hazelnoten en de overgebleven basilicum.

Tip: De puree wordt ook heel smeuïg van (plantaardige) melk in plaats van kookvocht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

