



230 gram
groenten per
portie *

Witte bonen stampot

met rucola en pijnboompitjes

De standaard stampot kennen we inmiddels wel, maar wist je dat je van witte bonen ook een heerlijke stampot kunt maken? Je kunt hier zelfs de aardappels weglaten en voor alléén maar witte bonen gaan. Maar de aardappels geven bij dit recept toch wel dat gevoel van een echte stampot. Wel eentje met een Italiaanse twist en ook nog eens véga. Buon Appetito!

30 min | 684 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Witte bonen	g	150	300	360	400
Rode ui	st	1	3	4	6
Rucola	g	50	100	150	200
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	3	4
(vegan) 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. Verwarm de oven voor op 160 °C en zorg dat de oven goed heet is. Halveer de cherrytomaatjes en leg ze in een ovenschaal met het snijvlak naar boven. Breng op smaak met Italiaanse kruiden en besprenkel met olijfolie. Rooster circa 15 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook de aardappels in 15-20 minuten gaar. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en verwarm de laatste minuten mee.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 5-10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de (vegan) boter toe en laat smelten.
4. Was de rucola, laat goed uitlekken en snijd een beetje kleiner. Giet het water van de aardappels en bonen af en vang wat kookvocht op. Stamp met een pureestamper tot een grove puree. Schep de rucola en de ui erdoor, voeg eventueel een scheutje kookvocht toe en breng op smaak met zout en peper.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan goudbruin. Verdeel de tomaatjes en de pijnboompitten over de stampot.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bak de tomaatjes dan in een bakpan zacht en rimpelig.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

