



Zomerse stampptot met gemengde vis

snijbonen en citroensaus

De naam 'snijboon' is ontleend aan het feit dat de peulen vroeger gewoonlijk overdwars in heel dunne reepjes gesneden werden. Dat was omdat de draden in de naad erg taai waren. Tegenwoordig zijn de bonen draadloos, zodat ze ook in wat grovere stukken gesneden kunnen worden. Ze meestal zijn van juli tot en met oktober van het seizoen.

25 min | 653 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	800
Aardpeer	g	200	300	450	600
Snijbonen	g	150	300	450	600
Gemengde vis	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	g	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 aan de kook. Schil de aardappel en aardpeer en snijd in gelijke stukken. Kook in 15-20 minuten gaar, giet daarna het water af en stamp met wat kookvocht (of melk en boter) tot een stampot.
2. Was intussen de snijbonen, verwijder de uiteindes en snijd in dunne plakjes. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de snijbonen in circa 5 minuten beetgaar. Schep de snijbonen door de stampot en breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm boter in een bakpan en bak de gemengde vis totdat het net gaar is en een lekker bruin randje krijgt. Was de citroen en rasp de schil boven de vis. Was de dille, snijd klein en strooi over de vis. Breng verder op smaak met zout en peper.
4. Schep de vis uit de pan en houd warm. Voeg een klontje boter (of een scheutje olie) toe aan de pan en pers het citroensap erboven uit. Breng kort aan de kook.
5. Serveer de stampot met de gemengde vis. Serveer met de citroensaus en garmeer met de overgebleven dille.

Tip: De stampot is ook lekker met wat mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

