



240 gram  
groenten per  
portie \*

## Frisse raapstelen stampot

met krokante spekjes en zadenmix

Vandaag staat een lekkere raapstelen stampot op tafel. 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!

30 min | 605 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   | 300  | 600 | 900 | 1200 |
| Wortel              | g   | 150  | 300 | 450 | 450  |
| Spek                | g   | 50   | 75  | 100 | 150  |
| Raapstelen          | bos | 0.5  | 1   | 1.5 | 2    |
| Bosui               | bos | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Zadenmix            | g   | 15   | 25  | 25  | 40   |

*zelf toevoegen:*

|                   |    |     |     |     |     |
|-------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Olie              | el | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Melk of kookvocht | ml | 50  | 100 | 150 | 200 |
| 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 de aardappels en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Kook ze samen in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
2. Snijd of scheur het spek in smalle reepjes. Verhit een klein beetje olie in een bakpan en bak het spek krokant.
3. Was de raapstelen en stijd kleiner. Stamp de aardappels en wortel met een pureestamper en voeg eventueel een scheutje melk of kookvocht toe voor een smeuijge puree. Zet de puree op een laag vuur en schep de raapstelen er door (houd eventueel wat raapstelen achter voor garnering).
4. Was de bosui, snijd in flinterdunne ringetjes en schep samen met het spek door de stampot. Proef en breng op smaak met zout en peper en strooi de zadenmix erover.

*Tip: Je kunt de bosui ook bakken in plaats van rauw door de stampot verwerken. Ook erg lekker met een beetje mosterd of een klontje boter.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

