



400 gram
groenten per
portie *

Andijvie-aardpeer stampot

met een cashew-zwarte bonenburger

Vandaag staat er een heerlijke andijvie stampot op het menu. Erbij een bijzonder lekkere vega(n) burger. De stampot krijgt een extra twist door de aardpeer en champignons. Bijzonder lekker en makkelijk! Let op het formaat van de andijvie. Als deze enorm groot is hoef je niet alles door de stampot te verwerken. Kijk zelf wat passend is.

30 min | 707 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	250	500	800	1000
Aardpeer	g	125	250	350	500
Andijvie	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	100	200	300	300
Cashew-zwarte bonenburger	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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 en aardpeer, snijd in stukken en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
2. Was intussen de andijvie (spoel het zand er goed uit) en laat uitlekken in een vergiet. Snijd de andijvie heel klein en laat tweederde van de andijvie de laatste 5 minuten meekoken met de aardappels en pastinaak. Bewaar de rest voor later.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met de burgers en champignons 8-10 minuten op een middelhoog vuur.
4. Giet het water van de aardappels heel goed af en stamp met een pureestamper grof. Schep tenslotte de overgebleven rauwe andijvie erdoor, proef en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Zet afgedekt even opzij zodat de rauwe andijvie kan slinken.
5. Serveer de andijvie stampot met de cashew-zwarte bonenburgers, ui en champignons.

Tip: je kunt de aardpeer ook heel klein snijden, opbakken in een pan en als lekkere 'crunch' door de stampot scheppen. De stampot is ook erg lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

