



Rode kool stampapot met vegan knakworst en radijsjes

Vandaag op het menu: een vrolijk gekleurde stampapot met vegan knakworst, rode kool en radijsjes. In deze stampapot roerbakken we de groenten. De radijsjes houden we rauw en geven de stampapot een pittige smaak en een knapperige 'bite'. Perfect voor je dagelijkse portie gezondheid!

30 min | 655 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
Ui	st	1	2	3	4
Rode kool	st	0.25	0.5	1	1
Appel	st	0.5	1	1.5	2
Veġan knakworstjes	g	75	150	200	300
Radijs	bos	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	1	2	2
Mosterd	tl	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en stamp de aardappels met wat kookvocht en mosterd tot een smeuiġe puree.
2. Pel en snipper de ui. Verwijder de buitenste bladeren van de rode kool. Halveer de kool, verwijder de harde stronk en snijd in dunne reepjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en rode kool 10-15 minuten op een middelhoog vuur. Schep of schud regelmatig om en voeg eventueel een scheutje water toe. Bak de laatste minuten de appel mee en schenk de (balsamico)azijn erbij.
3. Verhit olie in andere een bakpan. Snijd de worstjes in plakjes en bak enkele minuten. (Je kunt de worstjes ook in zijn geheel mee verwarmen met de aardappels.)
4. Was de radijsjes, verwijder het blad en snijd klein. Schep de rode kool en radijsjes door de aardappelpuree. Proef en breng op smaak met zout en peper en serveer met de veġan knakworstjes.

Tip: Je kunt ook een paar mooie appel plakken opbakken en in z'n geheel op de stampot leggen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

