



Zomers stampptje met rucola

radijsjes en slavink

Bij een stampptje denken we automatisch aan de winter, maar een stampptje kan ook erg lekker zijn in de lente of in de zomer! Deze stampptje met zomergr groenten is lekker fris en knapperig. Mede dankzij de rucola en radijsjes die een peperige, pittige smaak hebben. Radijsjes zijn rauw - al dan niet met een beetje zout - ook erg lekker als gezonde snack.

30 min | 782 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	<i>g</i>	300	600	900	1200
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	75
Slavink	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie of boter	<i>el</i>	1	2	3	4
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 vang wat kookvocht op.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Snijd de radijsjes los van het blad. Was en snijd vervolgens in kleine stukken. Was de rucola in een zeef onder de kraan, laat uitlekken en snijd kleiner.
3. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de slavinken met de prei en de helft van de paprika in circa 10 minuten rondom bruin en gaar.
4. Stamp de aardappels met een beetje kookvocht tot een puree (of gebruik warme melk en een klontje boter). Schep alle groenten door de aardappelpuree. Proef en breng op smaak met zout en peper en zet afgedekt nog even opzij.
5. Serveer de knapperige zomerstampot met de slavinken.

Tip: Je kunt de radijsje ook mee bakken met het vlees.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

