



Spinazie-zoete aardappel stampot van Roos

met runderchipolata en geitenkaas

Dit heerlijke recept is bedacht door Roos. Ze heeft meegeëd aan de receptenchallenge en wij waren direct erg enthousiast over dit recept. Het is een heerlijke combinatie van smaken, het bevat lekker veel groenten en is eiwitrijk. Het is echt de moeite waard om dit gerecht eens te koken!

30 min | 800 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
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Pinda's	g	15	25	40	50
Runderchipolata	g	100	200	300	400
Spinazie	g	75	150	200	300
Geitenkaas	g	30	60	90	120

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Boter	g	10	15	20	30
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. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de cherrytomaatjes op de bakplaat en besprenkel met olie. Rooster ze in circa 20 minuten lichtbruin en rimpelig in de oven.
2. Schil de zoete aardappel en snijd in stukken. Breng een pan met water aan de kook en kook de zoete aardappel in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een klontje boter (of melk) tot een smeuijge puree. Breng op smaak met zout en peper.
3. Hak de pinda's grof en rooster in een droge bakpan tot ze bruin kleuren. Zet de pinda's apart en verhit olie in dezelfde pan. Bak de runderchipolata in 7-10 minuten gaar.
4. Was de spinazie en snijd eventueel kleiner. Roer de spinazie en de pinda's door de zoete aardappelpuree.
5. Schep de spinazie-zoete aardappelpuree op het bord en verkruimel de geitenkaas erover. Serveer de runderchipolata en de geroosterde tomaten ernaast.

Tip: Het is ook erg lekker om zongedroogde tomaten door de puree te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

