



0 gram
groenten per
portie *

Winters stoofpotje

met palmkool en puree

Vandaag op het menu: een winterse stoofpot met groenten. Gemakkelijk te bereiden en boordevol gezonde voedingsstoffen. Palmkool (ook wel cavolo nero) is zwarte kool uit Toscane. Omdat het een wintervaste kool is, is palmkool te koop van het vroege begin van de herfst tot eind winter. Palmkool is rauw te eten, maar ook roerbakken of stoven is erg lekker. Vandaag serveren we het stoofpotje met een aardappelpuree.

30 min | 636 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Aardappels, zachtkokend	g	250	500	750	1000
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	150	300	450	600
Palmkool	g	100	200	200	300
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Cherrytomaten in tomatensaus	g	200	400	400	800

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	1	2	2	3
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 water aan de kook voor de aardappels. Was of schil de aardappels en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op. Stamp de aardappels met een pureestamper en voeg wat kookvocht toe voor een smeuijge puree. Proef en breng op smaak met zout en peper.
2. Pel intussen de knoflook en snijd fijn. Pel de ui en snijd in partjes. Was of schil de wortels en snijd in lucifers. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd klein.
3. Verhit olie in een diepe bakpan en bak daarin de ui en het rundergehakt. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met tijm, zout en peper.
4. Roerbak de wortels en gesneden palmkool enkele minuten mee. Doe de cherrytomaten in tomatensaus erbij en laat afgedekt 10-15 minuten sudderen totdat de groenten beetgaar zijn.
5. Serveer de stoofpot met de aardappelpuree.

Tip: Ook erg lekker met een laurierblad.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

