



250 gram
groenten per
portie *

Voorjaars-stamppot met lentegroenten

boterbonen en hazelnoten

Bij een stamppot denken we al snel aan de winter, maar een stamppotje is ook erg lekker in de lente! Deze stamppot is lekker pittig en knapperig dankzij de rucola en radijsjes. Radijsjes zijn rauw erg lekker als snack.

30 min | 689 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Radijs	bos	0.5	1	1.5	2
Rucola	g	25	50	75	100
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Boterbonen	g	150	300	400	600
Hazelnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie en (vegan) boter	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, snijd in stukken en kook in circa 20 minuten gaar. Giet daarna het water af (vang wat kookvocht op).
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd klein. Was de radijsjes en snijd in dunne plakjes of kwarten. Was de rucola in een zeef onder de kraan, laat uitlekken en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 2-3 minuten op hoog vuur. Zet het vuur laag en laat rustig bakken. Spoel de boterbonen onder de kraan en bak ze een paar minuten mee. Maak op smaak met de kerriepoeder, zout en peper.
4. Stamp de aardappels, boterbonen en ui met wat kookvocht en (vegan) boter tot een puree en schep de tomaat, radijsjes en rucola erdoor. Doe de deksel op de pan en zet de pan nog even opzij zodat de groenten kunnen slinken. Proef en breng op smaak met mosterd, zout en peper.
5. Serveer de lentestamppot en strooi de hazelnoten erover.

Tip: Ook leuk: een rucola-hazelnotenpesto maken en deze door de stamppot scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

