



300 gram
groenten per
portie *

Indische hutspot met pastinaak

gekruide tofu en bieslook

Hutspot is een heerlijke stampot van wortels, ui en aardappels. De hutspot van deze week is een variant op deze klassieker. Dankzij de kerriepoeder en kurkuma kleuren we de stampot geel, en we serveren deze met pittig gekruide tofu. Dit geeft de hutspot een exotisch tintje. Weer eens wat anders en heel erg lekker!

30 min | 732 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	125	250	350	500
Pastinaak	<i>g</i>	125	250	350	500
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kurkuma, rasp	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Tofu wokblokjes	<i>g</i>	90	180	270	360
Verse bieslook	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<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, vang een deel van het kookvocht op en zet afgedekt opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was of schil de wortel en pastinaak en snijd klein. Snijd de bosui in stukken van 2-3 cm.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en bosui 2 minuten. Voeg de wortel en pastinaak toe en bak enkele minuten mee op een hoog vuur. Breng op smaak met citroen-kerriepoeder, peper en zout. Schil en rasp de kurkuma erboven. Doe een scheutje water erbij (of kookvocht), temper het vuur en stoof afgedekt 15 minuten.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu wokblokjes goudbruin. Snijd de bieslook klein en schep op het laatst erdoor.
5. Stamp de aardappels grof met een scheutje kookvocht en schep de gestoofde groenten erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de stampapot met de gekruide tofu erop en garneer met bieslook.

Tip: Hou je van pit? Breng de tofu dan verder op smaak met een beetje sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

