



300 gram
groenten per
portie *

Rode bieten stamppot met appel

salie en kikkererwten

Al eens bieten in een stampot geprobeerd? Ze geven de stampot een licht-zoete smaak en een prachtige kleur. Rode bieten zijn niet alleen erg lekker, ze bevatten een aantal goede voedingsstoffen die ons lichaam helpt gezond te blijven. De mooie rode kleur dankt de rode biet aan twee van nature aanwezige stoffen: betanine en vulgaxantine. Onze biodynamische rode bieten zijn vooraf gekookt en in eigen sap vacuum getrokken. Er wordt verder niets aan toegevoegd. Wist je dat ze ook wel "krootjes" worden genoemd?

35 min | 829 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
Gekookte bieten	<i>g</i>	250	500	750	1000
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	370	600
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Appel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse salie	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	3	4	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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 grote pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en snijd klein. Kook de aardappels in 15-20 minuten gaar. Snijd de gekookte rode bieten in stukken en voeg halverwege toe aan de pan. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
2. Spoel intussen de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten 2 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Zet het vuur laag en bak de kikkererwten in 15 minuten krokant. Schud de pan regelmatig.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui lichtbruin. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukken. Bak de appel met de ui mee.
4. Stamp de aardappels met de bieten tot een mooie roze stampot. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om een smeuijge stampot te maken. Snijd de bieslook klein en schep door de stampot (bewaar wat voor garnering). Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Hak de hazelnoten grof. Verhit olie in een bakpan en bak de salieblaadjes knapperig en krokant. Serveer de stampot met de kikkererwten croutons, appel, krokante salie en hazelnoten.

Tip: Heb je bietjes over? Maak eens een heerlijke rode bieten smoothie met bijvoorbeeld banaan. Of de combinatie met appel en gember is ook verrukkelijk!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

