



Stampopot masala met Piri Piri uien

en Indiase droommaantjes

Geef je stampopot een verrassende twist met deze Masala-variant! De zachte, romige stampopot wordt gecombineerd met rijke Indiase kruiden en knapperige Droommaantjes. Een heerlijk comfortfood gerecht met een exotisch tintje, perfect voor iedereen.

30 min | 744 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	150	300	450	600
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Ui	st	1	2	2	3
Piri Piri kruiden	tl	1	2	3	4
Tomaat	g	50	100	150	200
Boerenkool	g	100	200	300	400
Garam Masala (naar smaak)	tl	0.5	1	1.5	2
Indiase droommaantjes	g	110	220	330	440
Cashewnoten	g	15	25	25	50
zelf toevoegen:					
Vegan boter	g	10	20	30	40
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	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 ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de aardappels en zoete aardappel, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Was intussen de boerenkool en snijd klein. Voeg de boerenkool toe aan de pan met de aardappels en kook tenminste 10 minuten mee. Giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht. Stamp de aardappel en boerenkool met wat kookvocht en een klontje (vegan) boter tot een smeuijge stampot. Breng op smaak met mosterd, garam masala, zout en peper.
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Was de tomaat en snijd in blokjes. Verhit olie in een pan en bak de uiringen 3-5 minuten. Voeg de Piri Piri kruiden en tomaat toe en een beetje (vegan) boter. Laat zachtjes een paar minuten bakken.
4. Verhit opnieuw olie in dezelfde pan en bak de Indiase droommaantjes rondom bruin. Hak ondertussen de cashewnoten in stukjes.
5. Strooi cashewnoten over de stampot masala en serveer met de Indiase droommaantjes en de piri piri uien.

Tip: Doe een deel van de boerenkool met wat olie in de oven om het knapperig te maken. Je kunt ook een chutney maken van de ui, tomaat en piri piri kruiden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

