



Stamppotje met schelvis

pittige rucola en gestoofde koolraap

Een frisse stamppot voor de heerlijkste dagen van het jaar met zacht in boter gestoofde koolraap, rucola en lekkere vis. Lekker fris, maar toch ook aards door de koolraap. Door het hoge gehalte aan vitamine C en andere mineralen in de kool, heeft hij de bijnaam 'de citroen van het noorden'.

30 min | 687 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
Ui	st	1	2	3	3
Koolraap	st	0.25	0.5	1	1
Schelvisfilet met vel	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Rucola	g	50	100	200	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Bloem	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 pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en spoel onder de kraan. Snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt uitstomen.
2. Pel de ui en snijd in stukken. Schil de koolraap en snijd in stukjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui en koolraap eerst 3 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water en boter toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes stoven. Breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout.
3. Dep de vis droog. Meng goed door de bloem en breng op smaak met peper en zout. Verwarm de boter in een bakpan en bak de vis op een middelhoog vuur. Kruid met zout en peper. Rasp de citroenschil erboven en pers wat sap uit.
4. Stamp intussen de aardappels met een beetje kookvocht van de koolraap (of melk) tot een smeuijge puree.
5. Was de rucola, snijd kleiner. Schep de rucola, koolraap en ui door de puree en serveer met de gebakken schelvis.

Tip: Een stampot wordt extra lekker door een klein zuurtje. Dit kan een likje mosterd, een kneepje citroensap, een scheutje (rode wijn)azijn of een schep piccalilly zijn. Kies en maak de stampot nog beter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

