



Frisse stampot met raapjes, dragonjus

en een vege(n) burger

Een frisse stampot met zacht gestoofde raapjes, rucola en een lekkere vege(n) burger. Erbij een fijne dragonjus die deze stampot naar een hoger niveau brengt. Dragon kan een uitdaging zijn voor sommige tafelgenoten, houd deze dan nog even apart.

30 min | 734 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	250	500	750	1000
Raapjes of koolrabi	g	200	400	600	800
Sjalot	st	1	2	2	3
Burġer "High protein"	st	1	2	3	4
Verse draġon	st	0.25	0.5	0.75	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Rucola	g	25	50	50	75
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Kerriepoeder	tl	0.25	0.5	0.75	1
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. Was of schil de raapjes en snijd klein. Verwarm olie in een bakpan en bak de raapjes eerst 3 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes stoven. Breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout.
3. Pel de sjalot en snijd in ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de burgers met de sjalotten op een middelhoog vuur. Voeg de kleingesneden draġon en de uitgeknepen citroen toe en laat even bruisen.
4. Stamp de aardappels en voeg de raapjes toe met een beetje kookvocht van de raapjes. Was de rucola, snijd wat kleiner en schep erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de stampot met de burġer. Meng de draġonjus direct door de stampot of serveer erbij.

Tip: Een stampot wordt extra lekker door een klein zuurtje. Dit kan een likje mosterd, een kneepje citroensap, een scheutje rode wijnazijn 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

