



350 gram
groenten per
portie *

Boerenkool stamppt met gekaramelliseerde ui en rookworst kip

De boerenkool is weer beschikbaar van eigen bodem en daar zijn we heel blij mee. We hebben zelfs een nationale boerenkool dag, namelijk 24 oktober! Boerenkool is buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en heel goed voor je gezondheid. Het wordt daarom ook wel een 'superfood' genoemd. In het Frans wordt boerenkool heel toepasselijk 'chou frisée' genoemd (= kool met krulletjes).

30 min | 765 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
Pastinaak	g	150	300	450	600
Rode ui	st	1	2	3	4
Boerenkool	g	150	300	400	500
Kip rookworst	g	100	200	245	400

zelf toevoegen:

Boter (of olie)	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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 ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verwarm boter (of olie) in een bakpan en bak de ui 10-15 minuten op een middelhoog vuur zacht en lichtbruin. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was intussen de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Voeg de boerenkool toe aan de pan en kook 10 minuten mee. Giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht. Stamp alles met een scheutje kookvocht (of warme melk) en een klontje boter tot een smeuijge stampot. Breng op smaak met mosterd, zout en peper.
4. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water.
5. Serveer de boerenkool stampot met de zoete uien en rookworst.

Tip: Je kunt de rookworst ook in plakjes snijden en mee bakken met de uien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

