



## Boerenkool knolselderij stampptot met rookworst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYRAATBEWUST Boerenkool is een typisch oer-Hollandse en Belgische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is. Boerenkool is buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en heel goed voor je gezondheid. In het Frans wordt boerenkool heel toepasselijk 'chou fris e' genoemd (= kool met krulletjes).

30 min | 618 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

Knolselderij	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Pastinaak	<b>g</b>	75	150	300	300
Boerenkool	<b>g</b>	150	300	450	600
Rode ui	<b>st</b>	1	2	3	3
Kiprookworst van Haantjes	<b>g</b>	100	200	245	400

*zelf toevoegen:*

Bakolie of boter	<b>el</b>	1	2	2	3
Mosterd	<b>tl</b>	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. Schil de knolselderij en pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook op een middelhoog vuur in 20 minuten gaar.
2. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd heel klein. Voeg de gesneden boerenkool halverwege toe aan de pan en laat meekoken met de knolselderij en pastinaak. Giet daarna het water goed af en laat even droogstomen op een laag vuur. Stamp de knolselderij, pastinaak en boerenkool tot een stampot. Breng op smaak met mosterd, zout en peper.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de ui op een middelhoog vuur zacht en lichtbruin.
4. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water.
5. Serveer de boerenkool knolselderij stampot met de rookworst, uien en jus.

*Tip: Je kunt de boerenkool ook wokken met de ui, in plaats van koken. En dan lekker door de puree stampen. De stampot is ook lekker met een beetje mosterd of een klontje boter.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

