



Oosterse boerenkoolstamppot

met sticky varkensreepjes

Onze bekende oud Hollandse boerenkoolstamppot in een nieuw jasje! We geven vandaag een kleine twist aan het gerecht door de boerenkool samen met kastanjechampignons en knoflook te wokken. In combinatie met de sticky varkensvlees heeft dit gerecht een superlekkere crunch! Oud Hollands genieten met een twist.

35 min | 822 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	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Boerenkool	g	125	250	300	400
Kastanjechampignons	g	50	100	200	200
Varkensfiletlapje	g	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	g	7.5	15	22.5	30
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	1	2	3	4
Mosterd	tl	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 pastinaak, snijd klein en kook in ongeveer 15-20 minuten gaar.
2. Pel en snipper de knoflook. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad in reepjes. Veeg de champignons schoon en snijd in kwarten. Verhit olie in een wok of brede bakpan en roerbak de boerenkool met de knoflook en champignons 4-5 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur uit.
3. Snijd de varkensfilet in reepjes. Laat de boter smelten in een bakpan en bak het varkensvlees 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de ketjap, honing en sesamzaadjes toe en schep om. Maak extra jus, door kookvocht uit de aardappels te scheppen.
4. Giet de aardappels af en stamp de aardappels en pastinaak met een beetje kookvocht grof (hou wat pastinaak apart om los door de stampot te scheppen). Voeg mosterd, azijn, peper en zout toe voor de smaak.
5. Schep de boerenkool en champignons door de stampot en serveer de sticky varkensreepjes erbij.

Tip: Je kunt ook de boerenkool met een beetje chilivlokken in de oven roosteren. Ook bijzonder lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

