



260 gram
groenten per
portie *

Zoete aardappelstampot met kip chorizo worstjes

en waterkers

In deze stampot is de vrij onbekende bladgroente waterkers verwerkt. De smaak van waterkers is licht pittig en kruidig. Meestal wordt waterkers door een salade verwerkt, maar het is ook lekker in soep, rauw in de stampot of als een salsa met vlees. Onze biologische waterkers wordt geleverd door Klispoel: de enige waterkerskwekerij in Nederland.

25 min | 724 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	200	400	500	600
Zoete aardappel	g	150	300	500	600
Rode ui	st	1	2	2	3
Kip chipolataworstjes chorizo	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	400
Waterkers	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie en boter	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	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 aardappel en zoete aardappel, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en karamelliseer de ui op een laag vuur (circa 10-15 minuten).
3. Verhit olie in een andere bakpan of bij de uien en bak de chipolata worstjes rondom lichtbruin en gaar (circa 8 minuten). Voeg een beetje boter toe voor een lekkere jus.
4. Was de tomaat en snijd klein. Verwijder eventueel de worteltjes van de waterkers (of snijd heel klein), was grondig in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de waterkers klein. Stamp de aardappels en zoete aardappel met wat kookvocht (of warme melk en boter) tot een smeulige puree. Schep de waterkers en tomaat erdoor. Breng op smaak met zout, paprikapoeder en peper.
5. Serveer de waterkers stamppot met de gekaramelliseerde ui en de worstjes.

Tip: Het is ook erg lekker om wat mosterd door de puree te roeren of een pesto maken van de waterkers.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

