

Romige stampopot met verse tuinbonen en raapjes

met pijnboompitten

Raapjes zijn witte of wit met roze knolletjes. Het is een kruising tussen kool en koolraap. De raapjes hebben een bijzonder milde en fijne smaak. Geschikt om rauw te eten of gekookt in groenteschotels, stampopot, soep of salades. Joris Kolléwijn teelt deze voor ons op zijn biodynamische bedrijf De Lepelaar.

35 min | 628 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	600	800
Verse tuinbonen	g	400	800	1200	1600
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
Zure room	ml	50	100	125	200
Pijnboompitten	g	15	25	35	50
Sjalot	st	1	2	2	3
Raapjes	g	150	300	450	600
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	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 an de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Dop intussen de tuinbonen en kook de bonen 8-10 minuten. Hak de bieslook. Giet het water af, maar bewaar een kopje kookvocht. Voeg 1/3 van de tuinbonen, een deel van de bieslook en de zure room toe aan de gekookte aardappels en stamp tot een puree. Maak op smaak met peper en zout.
3. Rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge pan. Schep uit de pan en leg opzij.
4. Pel intussen de sjalot en snijd in partjes. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de sjalotten enkele minuten. Schil de raapjes en snijd in blokjes. Voeg de raapjes toe en bak tot ze lichtbruin kleuren. Doe er een klein scheutje (kookvocht) water bij en laat afgedekt 8-10 minuten stoven. Voeg op het laatst de overgebleven tuinbonen toe en bak mee. Proef en breng op smaak met kerriepoeder, limoensap, zout en peper.
5. Verdeel de stamppot op de borden en schep de raapjes en tuinbonen erop. Strooi tenslotte de pijnboompitten en rest van de bieslook er over.

Tip: Dubbeldoppen: dat doen alleen de chefs. Wil jij het ook doen? Je dopt dus eerst de tuinbonen uit de peul en vervolgens verwijder je ook (als dubbele dop) het grijze stugge vel dat om de tuinboon zit. Maar dit hoeft niet, want dit velletje kun je gewoon eten. Maar de tuinbonen zijn dan mooier fel groen. Vandaar.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

