



200 gram
groenten per
portie *

Zuurkool stampapot

met kalfsstoofvlees

Het gerecht van vandaag staat in een half uurtje op tafel. En dat met stoofvlees! Het kalfsvlees is circa 24 uur gegaard op een lage temperatuur met een speciaal geselecteerde kruidenmix van onder andere koriander, peper, kruidnagel, mosterd en gember. Het vlees is boterzacht en al helemaal perfect op smaak. Ons biologische kalfsvlees wordt geleverd door Farmfields uit Wekerom.

25 min | 645 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, zachtkokend	g	300	600	900	1200
Zuurkool	g	150	300	400	500
Rode ui	st	1	2	3	3
Appel	st	0.5	1	1	2
Gegaard kalfsstoofvlees	g	90	180	270	360

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
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, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Doe de zuurkool (met het vocht) de laatste 5 minuten bij de aardappels en kook mee. Giet vervolgens het water af en vang wat kookvocht op.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 10 minuten op een laag vuur.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd heel klein (of rasp de appel).
4. Verwarm het kalfs stoofvlees in de verpakking in een pan met water. Houd het water net tegen de kook aan. Het vlees is al gaar en hoeft alleen maar opgewarmd te worden (circa 10 minuten).
5. Stamp de aardappels met de zuurkool en wat kookvocht tot een smeuijge stampot. Schep de appel en gebakken ui erdoor. Proef en breng op smaak met peper. Serveer de zuurkool stampot met het kalfs stoofvlees. Lekker met de jus van het vlees!

Tip: Je kunt de appel ook in partjes snijden en bakken in een bakpan. Je kunt de jus desgewenst binden met een maizena papje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

