



Italiaanse stamppot

met Chinese kool en zongedroogde tomaatjes

Italiaanse stamppot met zongedroogde tomaatjes, crunchy hazelnoten en basilicum. Heerlijk als je zin hebt in stamppot maar er een bijzondere, Mediterraanse twist aan wilt geven. Het combineren van twee keukens wordt ook wel fusion genoemd. En wij zijn fan!

30 min | 652 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 |
| Chinese kool | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1 |
| Ui | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Halfgedroogde tomaatjes | g | 45 | 90 | 135 | 180 |
| Hazelnoten | g | 15 | 25 | 40 | 50 |
| Verse basilicum | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|----------------|----|-----|---|-----|---|
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Balsamicoazijn | el | 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, snijd klein en kook in 20 minuten gaar.
2. Was de Chinese kool en snijd in dunne reepjes. Kook de helft van de kool de laatste 5 minuten (afgedekt) met de aardappels mee.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui en de rest van de kool op een middelhoog vuur circa 5-8 minuten. Maak op smaak met de balsamico azijn, peper en zout.
4. Snijd de tomaatjes doormidden. Hak de hazelnoten en basilicum grof.
5. Giet het water af en bewaar wat kookvocht. Stamp de aardappels en Chinese kool met een pureestamper goed door elkaar en voeg eventueel wat kookvocht toe voor een smeugiĳe stampot. Roer de gebakken ui, kool en de helft van de basilicum erdoor en breng op smaak met zout en peper. Gameer met zongedroogde tomaatjes (met de olie van de tomaatjes), hazelnoten en de overgebleven basilicum.

Tip: De puree wordt ook heel smeugiĳ van (plantaardige) melk in plaats van kookvocht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

