



400 gram  
groenten per  
portie \*

## Boerenkool stampptot met kip rookworst en champignons

De boerenkool is weer beschikbaar van eigen bodem en daar zijn we heel blij mee. We hebben zelfs een nationale boerenkool dag, namelijk 24 oktober! Boerenkool is buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en heel goed voor je gezondheid. Het wordt daarom ook wel een 'superfood' genoemd. In het Frans wordt boerenkool heel toepasselijk 'chou fris e' genoemd (= kool met krulletjes).

30 min | 644 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, kruimig	g	200	400	600	800
Pastinaak	g	100	200	300	400
Boerenkool	g	150	300	400	500
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Kip rookworst	g	100	200	245	400

*zelf toevoegen:*

Boter (of olie)	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	2	3	4
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 ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Voeg de boerenkool toe aan de pan en kook 10 minuten mee. Giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht. Stamp de aardappel, pastinaak en boerenkool met een scheutje kookvocht en een klontje boter tot een smeuijge stampot. Breng op smaak met mosterd, zout en peper.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Verwarm boter (of olie) in een bakpan en bak de ui en champignons op een middelhoog vuur zacht en lichtbruin. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water.
5. Schep de ui en champignons door de stampot en serveer de rookworst erbij.

*Tip: Het is ook erg lekker de boerenkool te stampen met wat warme melk en boter in plaats van kookvocht.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

