



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Hete bliksem met wortelpeterselie en vegan knakworstjes

Hete bliksem staat ook wel bekend als hemel en aarde, of appelstampot. De naam 'hete bliksem' heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat de appels veel vocht vasthouden en daarom lang heet blijven. Daarnaast blijven gestoofde appels makkelijk aan je gehemelte plakken, dus pas op dat je je mond niet verbrandt! Onze appels worden geleverd door biodynamische fruittelers Kees Koniijn in de Zuidoost Beemster.

30 min | 660 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, zachtkokend	g	300	600	900	1200
Wortelpeterselie	g	250	500	700	1000
Appel	st	1	2	3	3
Rode ui	st	1	2	3	4
Vegan boeren knakworst	g	75	150	150	300

*zelf toevoegen:*

Kaneelpoeder	tl	2	4	6	8
Bakolie	el	1	2	3	4
Mosterd	g	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. Schil de aardappels en wortelpeterselie, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Was (of schil) intussen de appel, verwijder het klokhuis. Snijd een paar appelschijven om het gerecht mee te garneren. Snijd de rest in kleine stukken en kook de appelstukken 10 minuten met de aardappels en wortelpeterselie mee.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui op een middelhoog vuur lichtbruin. Snijd de vegan boeren knakworst in plakjes en bak met de ui mee.
4. Bak ook de appelschijven in een andere bakpan lichtbruin en zacht. Breng op smaak met kaneelpoeder.
5. Giet de aardappels, wortelpeterselie en appel af en stamp alles fijn met een pureestamper. De hete bliksem mag zacht en smeug zijn. Proef en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Serveer de hete bliksem met de ui en vegan knakworstjes. Garneer met de gebakken appelschijven.

*Tip: Je kunt wat paneermeel of broodkruim over het gerecht strooien en in de oven plaatsen voor een krokant laagje.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

