



Postelein stampopot

met sticky kipstukjes in tomatensaus

In sommige delen van de wereld wordt postelein gezien als onkruid en in andere delen als groente. Het is natuurlijk geen onkruid, het is echt héél erg lekker! Postelein is een paar dagen vers te houden in de groentela van je koelkast.

30 min | 669 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

Knoflookteen	st	1	1	2	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Aardappels, kruimig	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	2	2	3
Trostomaten	g	150	300	450	600
Postelein	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Sojasaus	el	1	2	3	4
Honing	tl	1	2	3	4
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	g	7.5	15	22.5	30
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. Pel de knoflook. Snijd de kipdijbeenfilet in stukken. Schenk de sojasaus en honing in een kommetje. Pers de knoflook erboven uit. Schep de kip door de marinade en laat afgedekt 10 minuten staan.
2. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de ui en gemarineerde kip 4 minuten aan. Doe de tomaat erbij en bak mee.
4. Was de postelein, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Stamp de aardappels met een pureestamper en voeg een scheutje kookvocht (of warme melk) en een klontje boter toe. Schep de postelein erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de postelein stampot met de sticky kipstukjes.

Tip: Houd je van pit? Voeg dan wat sambal toe aan de marinade van de kip.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

