



Rode kool met aardappelpuree

en wildstoof

Vandaag een echt winters gerecht met rode kool. Rode kool is er in twee soorten: zomer- en winter rode kool. De zomerkool is lichter van kleur en zachter van structuur en smaak. Hierdoor is deze zeer geschikt om te verwerken in salades. De winterkool is dieppaars van kleur en stuïger van structuur. Daarom wordt deze kool ook vaak gebruikt om te stoven. Onze biologische rode kool wordt geleverd door de Lepelaar.

45 min | 738 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	<i>g</i>	300	600	900	1200
Rode kool	<i>st</i>	0.5	1	1	1
Appel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Wildstoof	<i>g</i>	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Kaneelpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Melk (of kookvocht)	<i>ml</i>	100	200	300	400
Boter	<i>el</i>	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. Giet het water af en laat de aardappels op de kleinste pit in 2 minuten nog even drooënkoken.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Verwijder de buitenste bladeren van de rode kool, snijd de kool doormidden en in flinterdunne reepjes. Was de appel en rasp grof. Kook de rode kool afgedekt in 15-20 minuten gaar. Kook de laatste 5 minuten de appelrasp mee en breng op smaak met kaneelpoeder. Giet daarna het water af.
3. Veeë de champignons schoon en snijd klein. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de champignons bruin en gaar. Breng op smaak met zout en peper. Doe de wildstoof erbij, schep door elkaar en verwarm op een laag vuur. De wildstoof is al gaar en hoeft dus niet te koken.
4. Verwarm de melk en boter in een steelpannetje, schenk bij de aardappels en stamp met een pureestamper (of pureeknijper) tot een zachte puree. Breng op smaak met peper en zout.
5. Serveer de aardappelpuree met rode kool en de wildstoof met champignons.

Tip: Je kunt ook een mooie appelplak afsnijden en die in een beetje boter bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

