



250 gram
groenten per
portie *

Hete bliksem met rookworst

pittige appel en raapjes

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. Een hete bliksem serveren we met 2 soorten appels en een beetje pit voor een leuke zuur-zoet-pittig verhouding.

25 min | 825 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, zachtkokend	<i>g</i>	300	600	900	1200
Raapjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Appel Elstar	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Appel Granny Smith	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Piri Piri kruiden	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Fijne rookworst	<i>g</i>	100	200	240	400
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bakolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kaneelpoeder	<i>tl</i>				
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 en raapjes, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
2. Was (of schil) intussen de appels en verwijder het klokhuis. Snijd een paar mooie appelschijven om het gerecht mee te garneren. Snijd de rest van de appel in kleine stukken. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verwarm olie (of boter) in een bakpan en bak de appel en ui op een hoog vuur in 2-3 minuten zacht. Voeg een scheutje water, kaneel en piri piri kruiden toe en laat zachtjes sudderen.
3. Verwarm intussen de rookworst in een pan met heet water (niet kokend). Hak de verse peterselie klein.
4. Giet de aardappels en raapjes af, vang wat kookvocht op en stamp alles met een pureestamper door elkaar. Schep de gebakken appel, ui, peterselie, mosterd en eventueel een scheutje kookvocht erdoor. De hete bliksem mag zacht en smeug zijn. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de hete bliksem met de rookworst en gebakken appelschijven.

Tip: Voeg je aan het recept ook nog fijne mosterd en ham toe? Dan heet het gerecht 'donder en hete bliksem'. Eten er kinderen mee? Maak dan een beetje appelmoes van de appels voor erbij (zonder piri piri!)

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

