



Gekleurde stamppot

met spruitjes en runderbraadworst

Rode kool, wortels en spruitjes zijn echte wintergroenten. In deze stamppot roerbakken we de groenten in plaats van ze te koken. Zo behoud je lekker veel smaak en een knapperige 'bite'.

30 min | 713 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, kruimig	g	300	600	900	1200
Gesneden rode kool	g	100	200	200	400
Wortel	g	100	200	300	400
Spruitjes	g	100	200	300	400
Runderbraadworst	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie (en boter)	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					
Nootmuskaat	tl				

**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 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
2. Verhit olie in een bakpan en roerbak de rode kool 5-7 minuten op een hoog vuur. Schep dan uit de pan en leg afgedekt opzij.
3. Was of schil intussen de wortel en snijd in plakjes. Maak de spruitjes schoon en snijd in plakjes. Verhit nog een beetje olie in dezelfde bakpan en roerbak de wortel en spruitjes enkele minuten op een hoog vuur. Temper het vuur, voeg een scheutje water toe en laat afgedekt nog even garen.
4. Verhit olie (en boter) in een bakpan en bak de runderbraadworsten aan alle kanten bruin. Temper het vuur en bak nog circa 10 minuten. Voeg halverwege een scheutje water en mosterd toe voor een lekkere jus.
5. Stamp de aardappels met wat kookvocht (of melk en boter) tot een smeuijge puree. Schep de gebakken groenten erdoor. Proef en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper en serveer met een worstje en wat jus.

Tip: Wil je minder pannen gebruiken? Bak de rode kool dan met de andere groenten mee. As je de kool met azijn besprenkelt blijft de kleur mooi rood.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

