



300 gram
groenten per
portie *

Paksoi stampopot met rundervink en champignons

Paksoi is een koolsoort uit Azië, met knapperige witte of groene stelen en donkergroene bladeren. In tegenstelling tot andere koolsoorten heeft paksoi een vrij neutrale smaak. Vanwege de aangename knapperigheid en milde smaak is deze groente in de Aziatische keuken heel populair, maar ook bij ons vind je paksoi steeds vaker op het menu. En terecht: niet alleen is deze groente zeer gezond, maar ook is paksoi veelzijdig genoeg om zowel in exotische roerbakshotels als in stampotten te verwerken.

30 min | 643 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	<i>g</i>	300	600	900	1200
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	300
Rundervink	<i>g</i>	100	200	300	400
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Melk (of kookvocht)	<i>ml</i>	25	50	75	100
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 15-20 minuten gaar. Giet het water af.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de rundervinken met de champignons en ui gaar in 8-10 minuten.
3. Was de paksoi en snijd in repen. Verhit olie in een bakpan en roerbak de paksoi enkele minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm de melk en boter in een steelpan en stamp met de aardappels tot een smeuijge puree. Schep de voorgebakken paksoi erdoor en breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Serveer de paksoi stampapot met de rundervinken, ui en champignons.

Tip: Voeg eventueel mosterd toe voor wat meer pit in de stampapot.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

