



300 gram
groenten per
portie *

Pittige spruitjes stampot met wild rookworst en gebakken appel

Eigenlijk kun je met elke groente wel een stampot maken. Vandaag maken we een lekkere stampot met spruitjes en rookworst van wild. Dit briljante worstje van fenomenale makers past perfect bij het seizoen en deze stampot. We geven een kleine twist met een licht pittige gebakken appel. Waarbij je natuurlijk ook altijd de chilivlokken kunt bewaren voor bij een ander gerecht.

40 min | 780 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	g	300	600	900	1200
Spruitjes	g	250	500	750	1000
Rookworst wild	g	90	175	250	350
Rode ui	st	2	3	4	4
Appel	st	0.25	0.5	0.75	1
Chilivlokken	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	1.5	3	4.5	6
(Rode wijn)azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	1	2	3	4
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 15-20 minuten gaar.
2. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd doormidden of in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de spruitjes 15 minuten op een middelhoog vuur.
3. Zet een pan met warm water op en verwarm de rookworst in de verpakking (zonder het karton) 15-20 minuten. Let op dat het water niet kookt.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de ui en appel de laatste 5 minuten mee met de spruitjes. Voeg op het laatst een klontje boter en een scheutje water toe en breng op smaak met chilivlokken, peper en zout.
5. Stamp de aardappels en een deel van de spruiten met een beetje kookvocht, (rode wijn)azijn en mosterd. Serveer de stampot met de rookworst, ui, appel en de overgebleven spruitjes.

Tip: Voor iets meer 'bite' kun je (een deel van) de spruiten ook in de oven roosteren en daarna door de aardappelpuree scheppen. Heerlijk met een klontje boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

