



530 gram
groenten per
portie *

Prei-knolselderij stamppot met venkelworstjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Met stamppot kun je eindeloos variëren. Eigenlijk kun je met elke groente wel een stamppot maken. Vandaag maken we een lekkere stamppot met knolselderij (in plaats van aardappels) en prei. Op deze manier krijg je lekker veel groente binnen! Prei is familie van de knoflook en ui en is onder andere goed voor hart- en bloedvaten.

30 min | 502 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
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Prei	st	1	2	2	3
Rode ui	st	1	1	2	2
Venkelworstjes	g	100	200	300	400
Cherrytomaatjes	g	100	150	200	300

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Boter	el	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. Schil de knolselderij, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat heel goed droogstomen.
2. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden en spoel onder de kraan. Laat goed uitlekken en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de prei in 8-10 minuten zacht.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een andere bakpan en bak de saucijzen samen met de ui bruin en gaar. Halveer de tomaatjes en bak ze kort mee met de worstjes.
4. Stamp of pureer de knolselderij tot een smeuijge puree en schep de schep de prei erdoor. Voeg eventueel een klontje boter toe en breng op smaak met zout en peper. Heerlijk met de venkelworstjes en tomaatjes.

Tip: De stampot is ook heel lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

