



Posteleinstamppot

met zoete aardappel en kalfschipolata

In sommige delen van de wereld wordt postelein gezien als onkruid en in andere delen als groente. Het is natuurlijk geen onkruid, van alle bladgroente heeft postelein zelfs de hoogste hoeveelheid omega-3 vetzuren en is daarnaast ook rijk aan vitamine C en verschillende mineralen. Postelein is een paar dagen vers te houden in de groentela van je koelkast.

35 min | 766 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Aardappels, zachtkokend	g	250	500	750	900
Ui	st	1	2	2	3
Kalfschipolata	g	100	200	300	400
Postelein	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was of schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Doe in een kom en hussel olie, peper en zout erdoor. Spreid uit over de bakplaat en plaats 20-25 minuten in de voorverwarnde oven totdat de zoete aardappel gaar is. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op. Stamp de aardappels met wat kookvocht (of melk en een klontje boter) tot een smeuijge puree.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de kalfschipolata rondom bruin. Voeg de ui toe en bak mee. Blus af met een scheutje water of kookvocht.
5. Verwijder de worteltjes van de postelein. Was ze onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein (circa 2 cm). Schep de postelein door de aardappelpuree en garneer met de geroosterde zoete aardappel. Heerlijk met de kalfschipolata en gebakken ui ermaat.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Kook de zoete bataat dan met de gewone aardappels mee en stamp er een puree van. Ook erg lekker met pittige mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

