



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Zomerse stampot met gemengde vis

snijsbonen en citroensaus

Dit heerlijke frisse gerecht is geïnspireerd op een recept van Jadis, auteur van het populaire kookboek 'The Lemon Kitchen'. In haar gerechten werkt Jadis met biologische producten en dan vooral met het heerlijke sap en zest van de biologische citroen. Op deze manier krijgen de gerechten een extra randje en kun je de maaltijd makkelijk naar een hoger niveau tillen. In The Lemon Kitchen wijdt Jadis uit over de vele voordelen en verrassende mogelijkheden van het koken met citroen.

25 min | 596 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, kruimig	g	150	300	450	600
Pastinaak	g	150	300	450	600
Snijbonen	g	125	250	350	500
Gemengde vis	g	100	200	300	400
Citroenrasp en -sap	st	0.25	0.5	1	1
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1	2	3	4
Boter	g	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 aan de kook. Schil de aardappel en pastinaak en snijd in gelijke stukken. Kook in 15-20 minuten gaar, giet daarna het water af en stamp met wat kookvocht (of melk en boter) tot een stampot.
2. Was intussen de snijbonen, verwijder de uiteindes en snijd in dunne plakjes. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de snijbonen in circa 5 minuten beetgaar. Schep de snijbonen door de pastinaakstampot en breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm boter in een bakpan en bak de gemengde vis totdat het net gaar is en een lekker bruin randje krijgt. Was de citroen en rasp de schil boven de vis. Was de dille, snijd klein en strooi over de vis. Breng verder op smaak met zout en peper.
4. Schep de vis uit de pan en houd warm. Voeg een klontje boter (of een scheutje olie) toe aan de pan en pers het citroensap erboven uit. Breng kort aan de kook.
5. Serveer de pastinaak-snijbonen stampot met de gemengde vis. Serveer met de citroensaus en garmeer met de overgebleven dille.

*Tip: De stampot is ook lekker met wat mosterd.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

