



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Pompoen stampapot

met braadworst en verse peterselie

Wij zijn dol op stampapot. Hoe je je stampapot ook het liefste eet, de basis is altijd dezelfde: gestampte aardappels en groenten. Je kunt er eindeloos mee variëren. Vandaag maken we een stampapot met voorgesneden pompoen, rode ui en braadworst. Een heerlijke maaltijd zo in de herfst!

30 min | 650 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	250	500	750	1000
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	2	2	3
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1

*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. Was of schil de aardappels en snijd klein. Breng een ruime pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels en gesneden pompoen in circa 20 minuten gaar. Giet het water af.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met de braadworsten op een middelhoog vuur bruin en gaar in circa 10 minuten. Voeg een klontje boter en eventueel een beetje kookvocht toe voor een lekkere jus.
3. Snijd de peterselie klein. Stamp de aardappels, pompoen en de helft van de peterselie met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de stamppot met de braadworst, uien en jus en gaarneer met de overgebleven peterselie.

*Tip: Het is ook lekker om een beetje mosterd door de stamppot te roeren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

