



270 gram  
groenten per  
portie \*

## Zoete aardappelstamppot met waterkers

en chipolata worstjes

In deze stamppot is de vrij onbekende bladgroente waterkers verwerkt. De smaak van waterkers is licht pittig en kruidig. Meestal wordt waterkers door een salade verwerkt, maar het is ook lekker in soep, rauw in de stamppot of als een salsa met vlees. Onze biologische waterkers wordt geleverd door Klispoel: de enige waterkerskwekerij in Nederland.

25 min | 650 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, kruimig	g	200	400	600	700
Zoete aardappel	g	150	300	500	600
Rode ui	st	1	2	2	3
Runderchipolata	g	100	200	300	400
Tomaat	st	0.5	1	2	2
Waterkers	g	50	100	100	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappel en zoete aardappel, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en karameliseer de ui op een laag vuur (circa 10-15 minuten).
3. Verhit olie in een andere bakpan en bak de chipolata worstjes rondom lichtbruin en gaar (circa 8 minuten).
4. Was de tomaat en snijd klein. Verwijder de worteltjes van de waterkers, was grondig in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de waterkers klein. Stamp de aardappels en zoete aardappel met wat kookvocht (of warme melk en boter) tot een smeulige puree. Schep de waterkers en tomaat erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de waterkers stamppot met de gekaramelliseerde ui en de chipolata worstjes.

*Tip: Het is ook erg lekker om wat mosterd door de puree te roeren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

