



400 gram
groenten per
portie *

Wortel stampot met gegaard kalfsvlees en gekaramelliseerde ui

Vandaag een lekkere stampot met voorgedaard kalfsvlees van Ecofields uit Wekerom (vlakbij het Nationale park de Hoge Veluwe). Het boterzachte vlees is 24 uur gegaard op een lage temperatuur met een speciaal geselecteerde kruidenmix. Ecofields heeft een duurzame bedrijfsvoering, met respect voor dier en milieu. De kalveren hebben volop bewegingsvrijheid en gaan dagelijks naar buiten. Hun voeding bestaat uit grassen, mais, gerst en erwten, geteeld zonder chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest.

30 min | 660 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, zachtkokend	g	200	400	600	800
Pastinaak	g	150	300	450	600
Wortel	g	200	400	600	800
Rode ui	st	2	3	5	6
Gegaard kalfsvlees	g	90	180	270	360

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. Breng een ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, pastinaak en wortel en snijd in gelijke stukken. Kook in 20-25 minuten gaar.
2. Pel tussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie of verwarm boter in een bakpan en bak de uien 10 minuten op een middelhoog vuur.
3. Verwarm het kalfsvlees (in de verpakking) in een pan met water. Houd het water net tegen de kook aan want het vlees is al gaar en hoeft alleen maar opgewarmd te worden.
4. Giet het water van de aardappels, wortel en pastinaak af en stamp met een pureestamper tot een grove stampot. Voeg eventueel een scheutje kookvocht (of warme melk) toe en breng op smaak met zout en peper. Serveer de stampot met het zacht gegaard kalfsvlees, uien en jus.

Tip: Het is ook lekker om een scheutje balsamico azijn en tijm bij de uien te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

