



Raapstelen-bloemkool stampptot met runderbraadworst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Heerlijk, raapstelen! Deze licht pittige voorjaarsgroenten worden ook wel 'keeltjes' of 'warmoes' genoemd. Raapsteeltjes zijn langwerpige blaadjes op een knapperige steel. De groente heeft wel wat weg van rucola of jonge spinazie en ze zijn meestal te koop in bosjes.

25 min | 527 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemkool	st	0.5	1	1	1
Ui	st	1	1	2	3
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
Raapstelen	bos	0.5	1	1.5	2
Radijs	bos	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd de roosjes van de stronk en de stronk in kleine stukken. Kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat goed droog stomen (anders wordt de puree erg nat).
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak op een middelhoog vuur de ui en de braadworst bruin. Blus af met een scheutje water (of kookvocht), temper het vuur en laat afgedekt circa 10 minuten garen.
3. Was de raapstelen, verwijder de worteltjes en snijd klein (circa 2 cm). Snijd de radijsjes los van het blad. Was en snijd vervolgens in plakjes of in kwarten. Verwarm de radijsjes op het laatst mee met de braadworst.
4. Stamp of pureer de bloemkool tot een smeuijge puree en schep de raapstelen erdoor. Zet afgedekt 2 minuten opzij zodat de raapstelen een beetje slinken. Schep dan de boter en radijsjes erdoor, proef en breng op smaak met olijfolie, zout en peper.
5. Serveer de stampot met de runderbraadworsten.

Tip: De stampot is ook erg lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

