



280 gram  
groenten per  
portie \*

## Zomerse stampot met rucola

met zoete aardappel en chipolata

Vandaag op het menu een kleurrijke stampot met rucola en zoete aardappel. Simpel maar super lekker. Leuk weetje: op het eiland Ischia (bij de baai van Napels) wordt een likeur gemaakt van rucola, genaamd rucolino. Net zoals limoncello wordt dit drankje na de maaltijd gedronken.

35 min | 747 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
Zoete aardappel	<i>g</i>	200	400	600	800
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	250	500	700	900
Ui	<i>st</i>	2	3	4	5
Varkenschipolata worstjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was of schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Doe in een kom en hussel olie, (chili)peper en zout erdoor. Spreid uit over de bakplaat en rooster 20-25 minuten in de voorverwarde oven totdat de zoete aardappel gaar is en bruin kleurt. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was (of schil) de aardappels, snijd klein en kook ze in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang het kookvocht op.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de chipolata worstjes en ui bruin op een hoog vuur. Blus af met een scheutje water en laat afgedekt nog 5-10 minuten garen.
5. Stamp de aardappels met wat kookvocht (of warme melk) tot een smeuvige puree. Schep de rucola erdoor en garmeer met de geroosterde zoete aardappel. Heerlijk met de chipolata worstjes en gebakken uien.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Kook de zoete aardappel dan met de gewone aardappels mee en stamp er een puree van. Ook erg lekker met pittige mosterd.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

