



400 gram  
groenten per  
portie \*

## Andijvie-aardpeer stampot

met een cashew-zwarte bonenburger

Vandaag staat er een heerlijke andijvie stampot op het menu. Erbij een bijzonder lekkere vege(n) burger. De stampot krijgt een extra twist door de aardpeer en champignons. Bijzonder lekker en makkelijk!

30 min | 701 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	250	500	750	1000
Aardpeer	g	125	250	375	500
Andijvie	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	100	200	200	300
Cashew-zwarte bonen burger	st	1	2	3	4

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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. Was of schil de aardappels en aardpeer, snijd in stukken en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
2. Was intussen de andijvie (spoel het zand er goed uit) en laat uitlekken in een vergiet. Snijd de andijvie heel klein en laat tweederde van de andijvie de laatste 5 minuten meekoken met de aardappels en pastinaak. Bewaar de rest voor later.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Veeĝ de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met de burgers en champignons 8-10 minuten op een middelhoog vuur.
4. Giet het water van de aardappels heel goed af en stamp met een pureestamper grof. Schep tenslotte de overgebleven rauwe andijvie erdoor, proef en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Zet afgedekt even opzij zodat de rauwe andijvie kan slinken.
5. Serveer de andijvie stampot met de cashew-zwarte bonenburgers, ui en champignons.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

