



290 gram
groenten per
portie *

Groene spinazie en snijbiet stampptot

met heekfilet en limoenboter

Zin in een frisse en lichte stampptot? Deze spinazie en snijbiet stampptot met heekfilet en limoenboter combineert romige aardappels met de zachte smaak van vis en een vleugje citrus. Een verrassend gerecht dat snel op tafel staat én lekker voedzaam is. Perfect voor wie eens iets anders wil dan de standaard stampptot.

30 min | 649 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	300	600	900	1200
Spinazie	g	125	250	375	500
Snijbiet	g	125	250	375	500
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Heekfilet	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse dille	st	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. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp grof met een pureestamper (zonder kookvocht).
2. Was de spinazie en snijbiet, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Verwarm olie in een bakpan en laat de spinazie en snijbiet (eventueel in batches) slinken, maak op smaak met peper en zout. Schep in een vergiet en laat uitlekken. Bewaar eventueel wat spinazie en snijbiet om die aan het eind rauw door de stamppot te scheppen.
3. Schep de spinazie en snijbiet door de aardappels en roer tot je een mooie groene stamppot krijgt. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Snijd de dille klein. Dep de vis droog en strooi de dille erover. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en de vis gaar in 4-6 minuten. Breng op smaak met limoen, zout en peper.
5. Roer de boter een beetje los met limoenrasp en -sap en een snuf peper en zout. Serveer de groene stamppot met de heekfilet en de limoenboter.

Tip: Gebruik een deel van de spinazie voor een frisse salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

