



250 gram
groenten per
portie *

Witloofstoemp met peterselie en krokant spek

Vandaag op het menu een heerlijke Belgische stoemp (stampot), met hun nationale trots: witloof. Verrukkelijk in combinatie met krokant spek. In Nederland wordt gemiddeld circa 3 kilo witlof per persoon per jaar gegeten. In België is dat ruim 2 keer zoveel. Het is een bladgroente die in het donker wordt geteeld. De krop kun je zowel rauw als gekookt eten. Tegenwoordig smaakt de witlof veel minder bitter dan vroeger. Tip: bewaar de witlof op een donkere plek, de kropjes kunnen verkleuren door het licht.

30 min | 566 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, kruimig	g	300	600	900	1200
Witloof	st	2	4	6	8
Spek	g	35	70	90	140
Rode ui	st	1	2	3	4
Verse peterselie	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	1	2	3	4
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	0.75	1
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 snijd klein. Verwijder de onderkant van de witloofstronkjes en snijd in stroken. Kook de aardappels en de helft van de witloof in 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp tot een puree.
2. Bak intussen het spek in een droge bakpan krokant gaar. Laat uitlekken op keukenpapier.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verwarm olie (of boter) in de bakpan en bak de ui met de overgebleven witloof 10 minuten op een middelhoog vuur. Keer regelmatig en breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de verse peterselie klein. Schep de gebakken witloof, ui en verse peterselie door de stampot en breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.
5. Serveer de witloofstoemp met het krokante spek.

Tip: Het is ook lekker een beetje sinaasappelsap uit te knippen boven de witloof. Ook lekker met geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

