

Smeuïge zoete aardappelstamppot

met boerenkool en vegan gehakt

Zoete aardappel (ook wel bataat genoemd) is een van de oudste groente die we kennen. Ook al doet de naam anders vermoeden, de zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de klassieke aardappel. Vandaag maken we een heerlijke zoete aardappelstamppot met boerenkool en vegan gehakt.

30 min | 768 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	200	400	600	800
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Champignons	g	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Vegan gehakt/haché	g	90	180	270	360
Boerenkool	g	125	250	300	500
Soja Cuisine	ml	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
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 zoete aardappel en snijd in gelijke stukken. Kook in 20 minuten gaar.
2. Pel intussen de ui en snijd ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak vervolgens de champignons en het vegan gehakt 5 minuten mee op een hoog vuur. Maak op smaak met citroen-kerriepoeder.
3. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Kook de boerenkool 5 minuten met de aardappels mee. Giet daarna het water af (bewaar een beetje kookvocht) en stamp met een pureestamper grof. Proef en breng op smaak met soja cuisine, zout en peper.
4. Schep de ui, het vegan gehakt en de champignons op of door de stamppot.

Tip: De stamppot is ook erg lekker met een beetje mosterd voor meer pit.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief