



Rode kool stamppot met pancetta

en een salade met appel en walnoot

Vandaag een heerlijke winterse stampot met rode kool. Wij zien rode kool als een echte wintergroente, maar wist je dat deze kool het hele jaar door verkrijgbaar is? In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

35 min | 694 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
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	300	600	900	1200
Rode kool	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pancetta	<i>g</i>	35	70	100	140
Veldsla	<i>g</i>	50	100	150	200
Appel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Walnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
Verse bieslook	<i>g</i>	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Koolzaad)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Nootmuskaat	<i>tl</i>	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. Pel en snipper de ui. Was of schil de aardappels en snijd klein. Snijd of schaaf de kool heel fijn.
2. Verhit olie in een ruime braadpan en bak de ui en gesneden rode kool enkele minuten zonder te kleuren. Voeg de aardappels toe en schenk het water erbij tot alles ongeveer 2/3 onder water staat. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat en kook afgedekt 20-25 minuten.
3. Snijd of scheur intussen de pancetta in reepjes. Verhit een droge bakpan en bak het spek in 5 minuten lichtbruin en knapperig.
4. Was de veldsla en laat goed uitlekken. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Hak de walnoten grof. Doe de veldsla, walnoten en appel in een kom en breng op smaak met (koolzaad)olie, azijn, zout en peper.
5. Giet het water van de aardappels en rode kool af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een stampapot. Hak de bieslook grof en schep erdoor. Serveer de rode kool stampapot met de krokante pancetta erop en de frisse salade ernaast.

Tip: Je kunt de appel ook in schijven snijden, in een beetje boter bakken en op de stampapot leggen. Heerlijk met een snuf kaneel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

