



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Romige confetti stamppot

met gehaktballen

Dit is nog eens een vrolijk stamppotje! Mede dankzij de verschillende kleuren van de groenten. Op deze manier is het wel heel makkelijk om lekker veel groenten te eten. Wist je dat paprika twee keer zoveel vitamine C bevat als een sinaasappel? Naast vitamine C bevatten paprika's ook de vitamines E, B1 en B2.

30 min | 798 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
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4
Wortel	g	150	300	450	600
Doperwten	g	100	200	300	350
Gele paprika	st	0.5	1	1.5	2
Crème fraiche	ml	30	60	90	125
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie of boter	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	1	1	2	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 kleiner en kook in 20 minuten gaar.
2. Breng het gehakt op smaak met gehaktkruiden, zout en peper en rol per persoon een gehaktbal. Verwarm olie in een bakpan en bak de gehaktballen rondom bruin en gaar in 10-15 minuten. Voeg aan het eind wat mosterd (en eventueel een scheutje water) toe voor een lekkere jus.
3. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes (brunoise). Verwarm een klein laagje water in een pannetje en kook de wortelblokjes 5 minuten. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en verwarm 1 minuut mee. Giet het water af.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd ook in kleine blokjes.
5. Giet het water van de aardappels af (vang een beetje kookvocht op) en laat even droogstomen op een laag vuur. Voeg de crème fraiche toe en stamp tot een zachte puree. Voeg eventueel wat kookvocht of melk toe voor een smeuijge puree. Schep de groenten door de puree en serveer met de gehaktballen en de bijbehorende jus.

*Tip: Gebruik een pureestamper of een pureeknijper voor een zachte puree. Gebruik vooral geen staafmixer, want dan gaat je puree op behang plak lijken!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

