



## Stamppot met vis en dille-citroenboter

met wortel, doperwtjes en prei

Vis, dille, wortel, doperwtjes ... 4 smaken die perfect bij elkaar passen. We verwerken ze allemaal in één heerlijk gerecht, lekker voor jong en oud. Citroen is een veelzijdige smaakmaker die frisheid, zuur en aroma toevoegt aan zowel zoete als hartige gerechten. Maar wist je ook dat citroensap (met zout) snijplanken reinigt en nare geurtjes uit de koelkast of magnetron verwijdert?

30 min | 689 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
Wortel	g	125	250	350	500
Prei	st	0.5	1	2	2
Doperwtten	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Witvissnippers	g	100	200	300	400

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	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. Schil de aardappels en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd in stukjes. Kook de aardappels en de wortels in ruim water met een snufje zout in ongeveer 20 minuten gaar.
2. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Laat goed uitlekken. Laat daarna de doperwtjes uitlekken. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de prei eerst 2-3 minuten op hoog vuur, voeg een scheutje water toe en laat ongeveer 5 minuutjes smoren. Verwarm de doperwtten op het laatst een minuut mee.
3. Hak de dille en meng deze samen met de helft van het citroensap door de boter.
4. Giet het water van de aardappels en wortel af en stamp alles met een beetje kookvocht (en eventueel een scheutje melk) door elkaar. Maak op smaak met mosterd, peper en zout. Schep de prei en de doperwtten door de stampot en houd warm.
5. Verhit olie (of verwarm een klontje boter) en bak de witvissnippers in een paar minuten gaar. Voeg de dilleboter toe en kruid met peper en zout. Serveer de stampot met erop de vis met de botersaus.

*Tip: Stamp de doperwtjes niet teveel, dan blijft er een lekkere verrassing in je mond!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
niewsbrief

