



## Frisse stampot met chorizo kip worstjes

en knapperige groente

Bij een stampot denken we al snel aan de winter, maar een stampotje is ook erg lekker in het voorjaar! Deze stampot is lekker pittig en knapperig dankzij de rucola en radijsjes. Radijsjes zijn rauw erg lekker als snack. Ze bevatten weinig koolhydraten en zijn rijk aan vezels, vitamine C, kalium, calcium en magnesium.

30 min | 620 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)	<i>g</i>	300	600	900	1200
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Kipchipolata worstjes chorizo	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100

*zelf toevoegen:*

Olie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd of azijn	<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in circa 20 minuten gaar. Giet daarna het water af (vang wat kookvocht op).
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de worstjes samen met de ui in circa 10 minuten rondom bruin en gaar.
3. Was intussen de tomaat en snijd klein. Was de radijsjes en snijd in dunne plakjes of kwarten. Was de rucola in een zeef onder de kraan, laat uitlekken en snijd klein.
4. Stamp de aardappels met wat kookvocht en boter tot een puree en schep de tomaat, radijsjes en rucola erdoor. Doe de deksel op de pan en zet de pan nog even opzij zodat de groenten kunnen slinken. Proef en breng op smaak met mosterd of azijn, zout en peper.
5. Serveer de lentestamppot met de chipolata en gebakken ui.

*Tip: Je kunt het blad van biologische radijsjes ook prima eten. Voeg altijd een klein zuurtje toe aan een stamppot, dit maakt het extra lekker!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

