


# Hete bliksem met wortelpeterselie

## en vegan knakworstjes

Hete bliksem staat ook wel bekend als hemel en aarde, of appelstamppot. De naam 'hete bliksem' heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat de appels veel vocht vasthouden en daarom lang heet blijven. Daarnaast blijven gestoofde appels makkelijk aan je gehemelte plakken, dus pas op dat je je mond niet verbrandt!

30 min | 744 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, zachtkokend | g | 300 | 600 | 900 | 1200 |
| Wortelpeterselie | g | 250 | 500 | 800 | 1000 |
| Appel | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rode ui | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sirop de Liège | st | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Vegan merguez | g | 60 | 120 | 180 | 240 |
| *zelf toevoegen:* | | | | | |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kaneelpoeder | tl | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Mosterd | g | 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. Schil de aardappels en wortelpeterselie, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Was (of schil) intussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd een paar appelschijven om het gerecht mee te garneren. Snijd de rest in kleine stukken en kook de appelstukken 10 minuten met de aardappels en wortelpeterselie mee.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui op een middelhoog vuur lichtbruin. Snijd de vegan merquez in plakjes en bak met de ui mee.
4. Bak ook de appelschijven lichtbruin en zacht. Breng op smaak met kaneelpoeder en de stroop.
5. Giet de aardappels, wortelpeterselie en appel af en stamp alles grof met een pureestamper en een beetje kookvocht. De hete bliksem mag zacht en smeuïg zijn. Proef en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Serveer de hete bliksem met de ui en vegan merquez. Leg de gebakken appelschijven er bovenop.

*Tip: Je kunt wat paneermeel of broodkruim over het gerecht strooien en in de oven plaatsen voor een krokant laagje.*

*Biologisch*

*info@ekomenu.nl*
*info@ekomenu.be*

*Schrijf je in voor onze nieuwsbrief*