



Frisse stampapot met zomergroenten en chipolata worstjes

Bij een stampapot denken we al snel aan de winter, maar een stampotje is ook erg lekker in de zomer! 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 | 654 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Runderchipolata	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	400
Radijs	bos	0.5	1	1	2
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie en boter	el	1	2	3	4
Mosterd of razijn	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. 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 chipolataworstjes 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

