



250 gram
groenten per
portie *

Roze stampapot met appel

pijnboompitjes en een gehaktbal

Al eens bietjes in een stampapot geprobeerd? Ze geven de stampapot een licht-zoete smaak en een prachtige roze kleur. Onze bietjes zijn biodynamisch geteeld op een klei-rijke en luchtige bodem. Ze zijn al voor je gekookt (in het eigen sap) en zijn daardoor direct te gebruiken. Lekker makkelijk!

30 min | 739 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	250	500	750	1000
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gekookte bieten	g	250	500	750	1000
Appel	st	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Pijnboompitjes	g	10	25	25	50
zelf toevoegen:					
Bakolie (of boter)	el	1	2	3	4
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 klein en kook in 20 minuten gaar.
2. Breng intussen het gehakt op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden). Vorm met je handen de gehaktballen (1 grote of 2 kleintjes per persoon). Verwarm olie in een braadpan en bak de gehaktballen op een middelhoog vuur bruin en gaar in circa 15 minuten. Schud de pan regelmatig en voeg eventueel een scheutje water toe.
3. Snijd de rode bieten kleiner en voeg halverwege toe aan de pan met aardappels. Verwarm mee, giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op. Stamp de aardappels met de rode bieten tot een mooie roze stampot. Voeg eventueel een scheutje kookvocht (en een klontje boter) toe voor een smeuijg resultaat.
4. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Schep de kleingesneden appel door de stampot en breng eventueel verder op smaak met zout en peper. Zet afgedekt even opzij.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan lichtbruin. Snijd de peterselie klein. Serveer de stampot met de gehaktballen en gaarneer met de peterselie en pijnboompitten.

Tip: Voeg wat paneermeel en ei toe aan de gehaktballen om ze smeuijger te maken. Je kunt de appel ook in plakken snijden en bakken met wat boter en kaneel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

