



Groentestoofpotje met kapucijners

en zoete aardappelpuree

Vandaag een lekker stoofpotje veel groente, waaronder raapstelen en meiraapjes. Meiraapen zijn witte of wit-roze knolletjes. Het is een kruising tussen kool en koolraap. De meiraapjes hebben een bijzonder milde en fijne smaak. Geschikt om rauw te eten of gekookt in groenteschotels, stamppot, soep of salades.

30 min | 729 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

Zoete aardappels	<i>g</i>	250	500	750	1000
Raapjes	<i>g</i>	150	300	450	600
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Sperziebonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Kapucijners	<i>g</i>	150	300	350	500
Raapstelen	<i>bos</i>	1	1	2	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Vegan) Boter	<i>g</i>	10	15	25	30
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Tijm	<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. Schil de zoete aardappels en snijd in stukjes. Breng de zoete aardappel in een pan met water en een snufje zout aan de kook. Kook ongeveer 15 minuten en de zoete aardappel gaar is. Giet af, voeg de vegan boter toe en stamp tot een fijne puree. Maak op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
2. Was of schil intussen de raapjes en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de ui. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en snijd doormidden. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de raapjes toe en bak even mee. Voeg de bouillon toe. Breng aan de kook en temper daarna het vuur. Doe de sperziebonen erbij en strooi de tijm erover. Laat zo'n 13-15 minuten afgedekt stoven.
4. Spoel en giet de kapucijners af. Verwijder de worteltjes van de raapstelen. Was en snijd klein (circa 2 cm) en voeg de raapsteeltjes op het laatst toe aan de pan bij de raapjes. Verwarm kort mee totdat de raapsteeltjes beginnen te slinken. Maak op smaak met zout, peper, limoenrasp en sap.
5. Schep de zoete aardappelpuree op de borden en serveer de groentestoof erbij.

Tip: Je kunt ook de zoete aardappel meekoken met de stoofpot, voeg dan een beetje extra water toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

