



240 gram
groenten per
portie *

Voorjaarsstampot met raapstelen

en braadworst

Vandaag een heerlijke stampot met knapperige raapstelen. Deze licht pittige voorjaarsgroenten worden ook wel 'keeltjes' of 'warmoes' genoemd. Raapsteeltjes zijn langwerpige blaadjes op een knapperige steel. De groente heeft wel wat weg van rucola of jonge spinazie en ze zijn meestal te koop in bosjes. Raapstelen zijn rijk aan mineralen en vitamines, waarvan vooral veel ijzer en vitamine C.

30 min | 676 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
Runderbraadworst	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Melk of kookvocht	<i>ml</i>	25	50	75	100
Boter	<i>el</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 klein en kook ze in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat even droogstomen op een laag vuur.
2. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de braadworst in 10-12 minuten bruin en gaar. Voeg eventueel een scheutje water toe voor een jus.
3. Pel en snipper de ui. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een andere bakpan en bak de ui en prei 5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Was de raapstelen, laat goed uitlekken en verwijder eventueel de worteltjes. Snijd de raapstelen kleiner. Verwarm de melk met een klontje boter in een steelpan. Stamp de aardappels met de melk tot een puree en schep de ui, prei en raapsteeltjes erdoor. Proef en breng op smaak met peper en zout.
5. Serveer de voorjaarsstamppot met de braadworst en een beetje jus.

Tip: Deze stamppot is ook heel erg lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

