



Zoete aardappelstampot

met boerenkool en vegan gehakt

Zoete aardappel (ook wel bataat genoemd) is een van de oudste groente die we kennen. Ook al doet de naam anders vermoeden, de zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de klassieke aardappel. Vandaag maken we een heerlijke zoete aardappelstampot met boerenkool en vegan gehakt.

30 min | 714 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	200	400	600	800
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	2	2	3
Champignons	g	100	200	300	400
Vegan gehakt/haché	g	60	120	180	240
Boerenkool	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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 en zoete aardappel en snijd in gelijke stukken. Kook in 20 minuten gaar.
2. Pel intussen de ui en snijd ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak vervolgens de champignons en het vegan gehakt 5 minuten mee op een hoog vuur.
3. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Kook de gesneden boerenkool 5 minuten met de aardappels mee. Giet daarna het water af (bewaar een beetje kookvocht) en stamp met een pureestamper grof. Proef en breng op smaak met mosterd, zout en peper.
4. Schep de ui, het vegan gehakt en de champignons op of door de stampot.

Tip: Je kunt in plaats van water ook een scheutje (plantaardige)melk toevoegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

