

Boerenkool knolselderij stamppot met rookworst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYRAATBEWUST Boerenkool is een typisch oer-Hollandse en Belgische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is. In deze variant op de bekende boerenkool, eet je in plaats van aardappels knolselderij en pastinaak. Dit gerecht bevat lekker veel groenten!

30 min | 615 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
Knolselderij	**st**	0.5	0.75	1	1
Pastinaak	**g**	100	200	300	400
Boerenkool	**g**	150	300	500	600
Rode ui	**st**	1	2	2	3
Kiprookworst van Haantjes	**g**	100	200	245	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie (en boter)	**el**	1	2	3	4
Mosterd	**tl**	0.5	1	1.5	2
Tijm	**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. Schil de knolselderij en pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook op een middelhoog vuur in 20 minuten gaar.
2. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd heel klein. Voeg de gesneden boerenkool halverwege toe aan de pan en laat meekoken met de knolselderij en pastinaak.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de ui op een middelhoog vuur zacht en lichtbruin. Maak op smaak met tijm, peper en zout.
4. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water.
5. Giet daarna het water goed af en laat de groenten even droogstomen op een laag vuur. Stamp de knolselderij, pastinaak en boerenkool tot een stamppot. Breng op smaak met boter, mosterd, zout en peper. Serveer de stamppot met de rookworst en uien.

Tip: Je kunt de boerenkool ook wokken met de ui, in plaats van koken. En dan lekker door de puree stampen. Wat ook lekker is: houd de helft van de knolselderij apart en sudder deze in een beetje boter en water, met kruiden die jij lekker vindt.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief