



## **Stamppot van aardappel en spitskool**

### **Hoofdgerecht**

Aantal personen: 4

Bereidingstijd ca.: 30 minuten



### **Ingrediënten**

1 spitskool

2 theelepel komijn

750 g kruimige aardappels

300 gram cervelaatworst, of wat nog beter is: ham

1 vleesbouillonblokje

zout en versgemalen peper

### **Bereidingswijze**

#### **Voorbereiding**

Snijdt het spitskooltje in dunne reepjes. Bestrooi de kool met 1 theelepel zout en de komijn. Laat de kool een half uur rusten. Schep de kool af en toe om. Snijd de plakken cervelaatworst of ham in blokjes.

#### **Bereiding**

Kook de aardappels gaar in water waaraan het bouillonblokje is toegevoegd. Voeg geen extra zout toe! Giet de aardappels af en bewaar het kookvocht. Stamp vervolgens de aardappels tot een kruimige puree, voeg eventueel een scheutje kookvocht toe. Schep de kool en de cervelaatworst of ham door de aardappels. Breng op smaak met versgemalen peper.

#### **Suggestie**

Gebruik voor het maken van een lekkere, luchtige aardappelpuree liever geen mixer maar een stamper. Aardappelpuree smaakt nog lekkerder als er een klontje boter doorheen wordt gemengd. Schep de stamppot in een verwarmde vuurvaste schaal. Strooi er een dun laagje paneermeel over. Leg hier en daar een klontje boter. Zet de stamppot onder de grill tot er een lichtbruin korstje is ontstaan.

#### **Voedingswaarde per persoon**

Calorieën: 516 (met cervelaatworst)

Vet: 28 gram

Eiwit: 23 gram

Koolhydraten: 43 gram

Bron: Boni