

STAMPPOT MET SPRUITJES



Ingrediënten voor 4 personen

- 750 g verse spruitjes
- 4 takjes tijm
- 400 g spek of 2 varkensworsten
- 1 blad laurier
- Boter
- 800 g aardappelen
- Zout & peper

Weetje: Spruitjes zijn een superfood. Het zijn echte vitamine- en mineralenbommetjes. Ze bevatten enorm veel vitamine C.

Bereiding

1. Kuis de spruitjes en snij ze in twee. Schil de aardappelen en snij ze in grove blokken.
2. Breng een pot met water aan de kook. Voeg daaraan een bouquet garni van tijm en laurier toe.
3. Kook de spruitjes gedurende 10 minuten in het water. Haal de spruitjes met een schuimspaan uit het water en hou ze apart. Kook daarna de aardappelen in hetzelfde water tot ze gaar zijn.
4. Snij de worst of het spek in plakjes. Smelt een beetje boter in een pan en stoof de spruitjes samen met het vlees.
5. Maak een puree van de aardappelen. Voeg een beetje melk toe om een zachte puree te krijgen. Kruid af met zout en peper.
6. Voeg de spruitjes en het vlees toe aan de puree. Meng alles goed door elkaar tot een stampot.

Vega-tip: Je kan de worst of het spek vervangen door geroosterde walnoten.

Smakelijk!