



Low carb: Kimchi-stamppot met champignons

met kaas en cashewnoten



ca. 20min



2 personen

Je hebt niet altijd een hele voorraadkast vol ingrediënten nodig om een heerlijke maaltijd op tafel te toveren. En deze kleine smaakbom is daar het beste bewijs van: de romige knolselderijpuree wordt een heerlijke stamppot met geraspte kaas, bosui en kimchi, geserveerd met sappige champignons. De geroosterde cashewnoten en sesamolie zorgen voor de final touch.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ⁹
- 250g kastanjechampignons
- 1 bosui
- 1 potje kimchi
- 100g jonge Goudse, geraspt ⁷
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 4el boter ⁷
- 2el melk ⁷
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Het kookwater voor de knolselderij moet royaal gezouten worden, zodat de knol niet al z'n smaak aan het water afgeeft.

Allergenen

pinda's (5), melk (7), selderij (9), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 623kcal, vet 49.3g, koolhydraten 19.3g, eiwit 23.2g



1. Knolselderij koken

Breng in een middelgrote kookpan 800ml water met 1el zout aan de kook. Snijd de **knolselderij** in vieren, verwijder de schil met een mes en snijd in ca. 2cm grote stukken.



4. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **witte** en **groene delen** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen. Snijd de **kimchi** in grove stukken.



2. Cashews roosteren

Doe de **knolselderij** in het kokende water, leg een deksel op de pan en kook 13-15min op middelhoog vuur, tot de **selderij** zacht is. Giet af in een zeef, laat uitlekken en houd warm in de pan.



5. Groenten bakken

Smelt 1el boter in de koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **witte bosuiringen** en de **kimchi incl. vloeistof** toe en bak ca. 2min.



3. Champignons bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el boter op hoog vuur. Voeg de **champignons** toe met een snuf zout en roerbak ze in 7-9min gaar en mooi gebruind. Bestrooi met een snuf peper en zet ze op een bord opzij. Bewaar de pan.



6. Afmaken en serveren

Stamp de **knolselderij** met een aardappelstamper tot een grove **puree**. Roer de **kaas**, 2el melk, 2el boter en de **kimchi incl. vloeistof** door de **puree** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **puree** over borden, schep de **champignons** er op en bestrooi met de **geroosterde cashews** en de **groene bosuiringen**. Besprenkel met de **sesamololie**.