



<650kcal: Spinaziestamppot met walnoten

en gekaramelliseerde ui



30-40min



2 personen

Comfortfood dat niet alleen lekker en makkelijk is, maar ook heel voedzaam? Met deze oer-Hollandse maaltijd gaat dat zeker lukken! Terwijl de aardappels borrelen in de pan rooster je walnoten en fruit je ui met heerlijke knoflook-kruiden. Dan nog even de aardappels zachtjes prakken, malse babyspinazie erdoor scheppen en het eten staat alweer klaar.

Wat je van ons krijgt

- 1kg kruimige aardappels
- 1 teen knoflook
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 rode ui
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 200g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ⁷
- peper en zout
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 20.0g, koolhydraten 94.0g, eiwit 16.9g



1. Aardappels schillen

Breng in een grote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken.



4. Ui bakken

Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met ½el boter en bak de **ui** ca. 30sec. Zet het vuur lager, bestrooi de **ui** met een snuf zout en **1tl kruidenmix** en bak nog ca. 10min. Voeg dan 1tl balsamicoazijn toe en laat ca. 5min inkoken.



2. Aardappels koken

Pel de **knoflook** en hak grof. Doe de **knoflook** met de **aardappels** in het kokende water, leg een deksel schuin op de pan en kook in 15-20min gaar.



5. Stampot maken

Giet de **aardappels** af in een vergiet, doe ze terug in de pan en stamp ze met 1el boter grof. Schep de **spinazie** erdoor en breng op smaak met de **rest van de kruidenmix** en peper en zout.



3. Noten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen.



6. Afmaken en serveren

Verkruimel de **walnoten** grof. Verdeel de **spinaziestampot** over borden, top met de **gekaramelliseerde ui** en bestrooi met de **walnoten**.