



Vegetarische worstjes

met spinazie-appelstamppot



ca. 25min



2 personen

We hebben er lang naar gezocht en dit zijn volgens ons de lekkerste, vegetarische worstjes. Ze zijn vandaag dus niet voor niets de helden van dit gerecht. Hun kruidige smaak en stevige beet maken dat deze worstjes de ideale kandidaten zijn om deze stamppot van spinazie en pastinaak te vergezellen. Als laatste cadeautje serveer je er gekarameliseerde appeltjes bovenop. Hollandse kost op zijn best!

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 500g kruimige aardappels
- 1 appel
- 1x babyspinazie
- 1x vegetarische worstjes ^{1,3,6}
- 1 zakje grove mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- evt. boter

Kookgerei

- waterkoker
- dunschiller
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- aardappelstamper

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

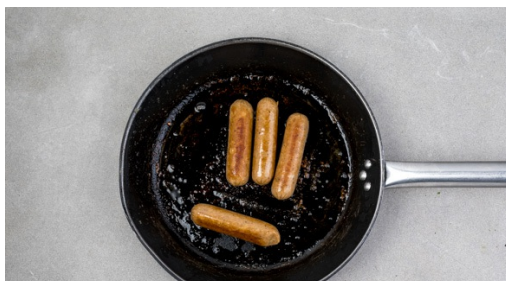
Voedingswaarde per portie

calorieën 648kcal, vet 23.3g, koolhydraten 75.4g, eiwit 26.1g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **pastinaak** en **aardappels** in stukjes. Doe ze samen met 1/2tl zout en voldoende gekookt water in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **groenten** in 12-15min gaar.



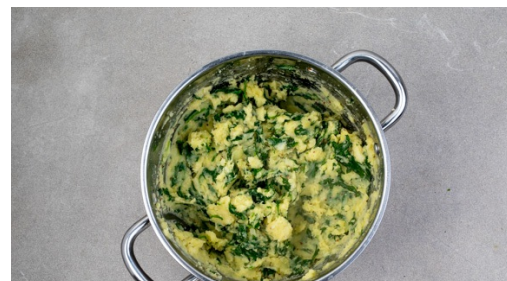
4. Worstjes bakken

Verhit de appelpan op matig-middelhoog vuur (je hoeft de pan niet schoon te vegen). Voeg de **worstjes** met 3-4el water toe en stoof 5-7min totdat ze goed warm zijn en het water is verdampt. Keer de **worstjes** af en toe om en voeg evt. meer water toe.



2. Appel karameliseren

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **appel** 3-4min. Voeg dan een flinke snuf suiker toe, roer door en bak nog 1min totdat de **appel** is gekarameliseerd. Neem uit de pan en zet opzij.



5. Stamppot maken

Voeg de **helft van de mosterd** aan de kookpan toe en stamp de **groenten** grof. Roer goed door om de **spinazie** te verdelen en voeg voor een extra smeuijge textuur een scheutje **kookwater** en/of een klontje boter toe. Breng de **stamppot** op smaak met peper en zout.



3. Groenten afgieten

Doe de **spinazie** in een vergiet. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en zet dit opzij. Giet de **aardappels** en **pastinaak** over de **spinazie** af, zo kunnen de blaadjes slinken. Doe dan de **groenten** terug in de kookpan.



6. Appel toevoegen

Schep de **helft van de appel** door de **stamppot** en stamp nog wat extra aan, maar zorg ervoor dat de **appelstukjes** niet helemaal kapot gaan. Serveer de **worstjes** en **rest van de appel** bovenop de **stamppot**. Geef de **rest van de mosterd** erbij.