



Broccolistamppot met gerookte makreel

en kaas met geroosterde amandelen



ca. 25min



2 personen

Vandaag stamp je eens wat anders dan de standaard boerenkool of hutspot. Je maakt namelijk een lekkere broccolistamppot met vis! De gerookte makreel geeft deze stamppot een volle smaak. Getopt met kaaskrums krijgt het gerecht een heerlijk zoute hint en de geroosterde amandelen bovenop geven een fijne crunch.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1x broccoli
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 1 zakje grove mosterd ¹⁰
- 1x veldsla
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1x witte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

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

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

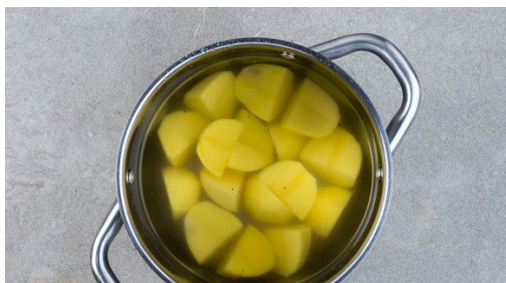
Allergenen

vis (4), melk (7), mosterd (10), noten (15).

Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 577kcal, vet 22.6g, koolhydraten 48.1g, eiwit 36.8g



1. Aardappels koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** in grove stukken. Doe ze met 1/2tl zout en voldoende gekookt water in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **aardappels** 10min.



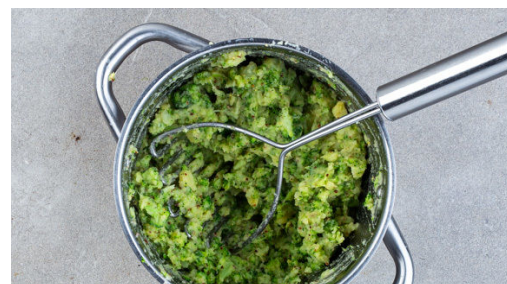
4. Broccoli toevoegen

Voeg na 10min de **broccoli** aan de aardappelpan toe en kook nog 5-8min totdat de **aardappels** gaar zijn en de **broccoli** beetgaar is. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en doe de **groenten** terug in de pan.



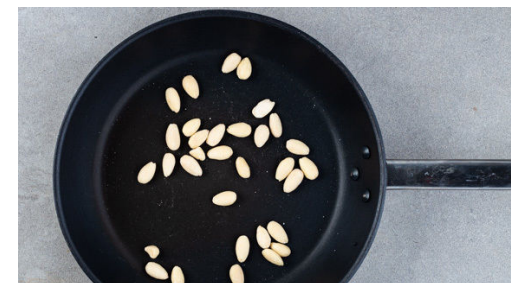
2. Broccoli snijden

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes.



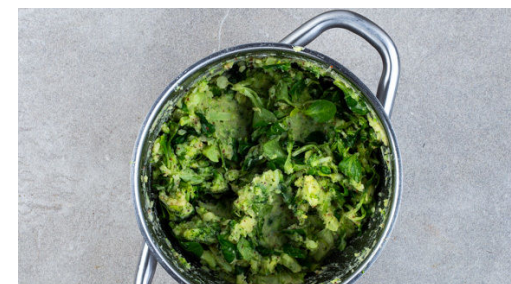
5. Stamppot maken

Voeg 1/4tl zout, 1/4tl peper en de **helft van de mosterd** aan de kookpan toe en stamp grof. Voeg een scheutje **kookwater** en/of een klontje boter toe zodat de **stamppot** een gladde textuur krijgt. Gebruik meer **mosterd** voor een pittigere smaak.



3. Amandelen roosteren

Rooster de **amandelen** 2-3min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Let op, ze kunnen snel aanbranden! Neem uit de pan, laat iets afkoelen en hak de **amandelen** grof.



6. Veldsla toevoegen

Roer **2/3e van de veldsla** door de **stamppot** en breng hem op smaak met peper en zout. Verwijder de huid en evt. graten en scheur de **makreel** in grove stukken. Schep de **stamppot** op en verdeel de **rest van de sla** en de **makreel** erover. Verkrumel de **kaas** erboven en bestrooi met de **amandelen**.