



Broccolistamppot met gerookte makreel

en veldsla met fetakruimels



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 de Griekse feta krijgt het gerecht een heerlijk zoute hint.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1x broccoli
- 1x veldsla
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- evt. grove mosterd

Kookgerei

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

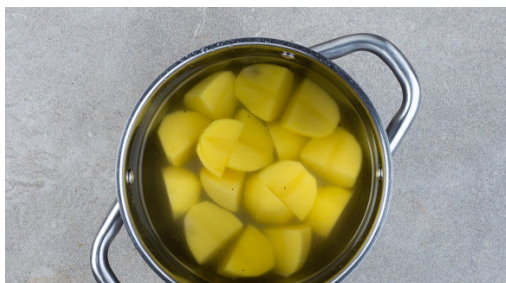
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

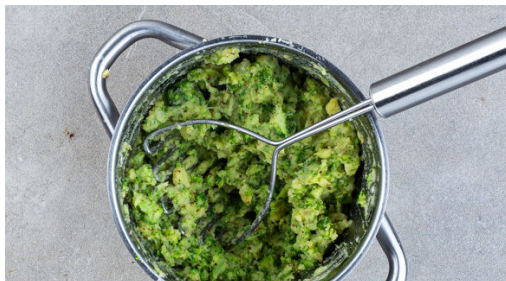
Voedingswaarde per portie

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 grote 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.



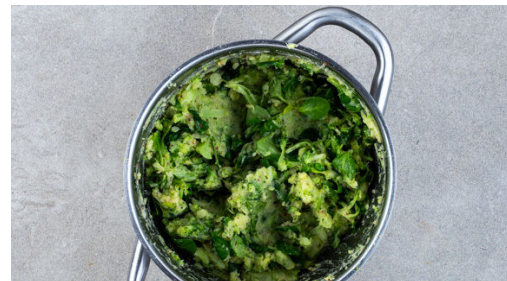
4. Stampot maken

Voeg 1/4tl zout, 1/4tl peper en 2-3tl grove mosterd aan de kookpan toe en stamp grof. Voeg een scheutje **kookwater** en/of een klontje boter toe voor een extra smeuijge textuur.



2. Broccoli snijden

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



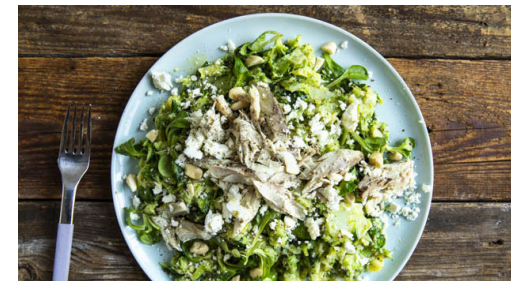
5. Veldsla toevoegen

Roer **2/3e van de veldsla** door de **stampot** en breng hem op smaak met peper en zout.



3. 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.



6. Stampot afmaken

Verwijder de huid en evt. graten en scheur de **makreel** in grove stukken. Schep de **stampot** op en verdeel de **rest van de sla** en de **makreel** erover. Verkrumel de **kaas** erboven.