



Makkelijk pompoenstampotje

met spinazie, ui en geitenkaas



20-30min



2 personen

Regen tikt op de ruiten? Check! Verwarming staat weer aan? Check! Wat ons betreft is de periode tussen begin herfst en eind winter ideaal om wekelijks een stampot op het menu te zetten. En wat voor één staat er dit keer paraat! Je gaat vandaag voor een mix van pompoen, wortel en spinazie. Een combi die als geen ander is opgewassen tegen de heerlijk volle smaak van de balsamico-ui en gerijpte g...

Wat je van ons krijgt

- 12
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- koekenpan
- vergiet

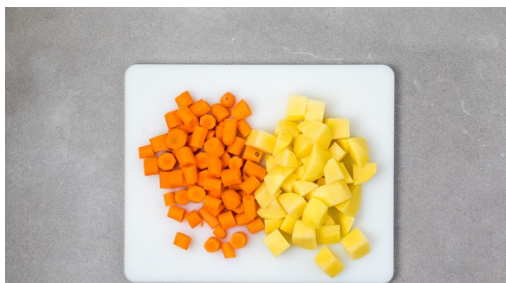
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

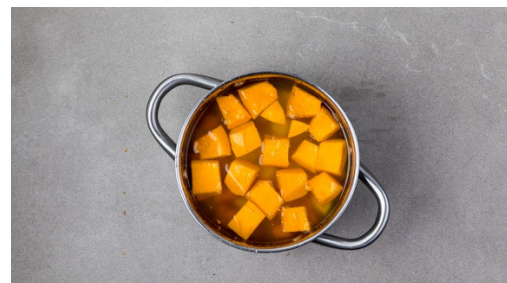
Voedingswaarde per portie

calorieën 605kcal, vet 28.3g, koolhydraten 55.5g, eiwit 24.9g



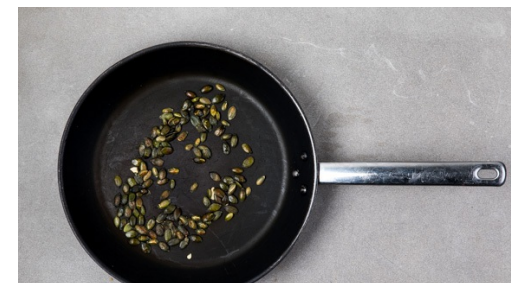
1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** en **wortel** in ongeveer 2cm grote stukken.



2. Groenten koken

Doe de **aardappels**, **wortel** en **pompoenblokjes** in een middelgrote kookpan en giet er net zoveel gekookt water bij tot dat de **groenten** onderstaan. Voeg 1el zout toe en breng aan de kook. Kook de **groenten** in 12-15min gaar en vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op. Doe de **groenten** terug in de pan.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit ondertussen een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-3min tot dat ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Let op, de **pompoenpitten** kunnen snel verbranden! Schep de **pitten** uit de pan en zet apart.



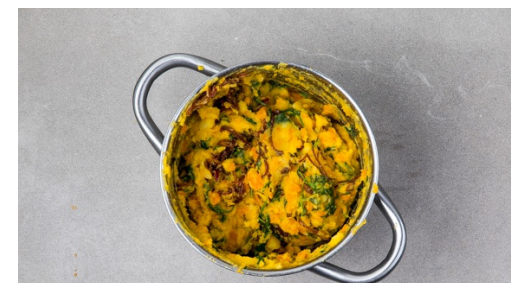
4. Uien snijden

Pel en snijd de **uien** in dunne ringen.



5. Uien bakken

Verhit 1el olijfolie in de zojuist gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **uien** toe. Bak 2-3min al regelmatig roerend. Zet het vuur dan middellaag, voeg een flinke snuf zout toe en roerbak nog ca. 5min tot dat de **ui** zacht en bruin is. Giet de **balsamicoazijn** erbij en roerbak 15-30sec. Neem de pan van het vuur. Snijd de **geitenkaas** in plakken.



6. Stampot maken

Doe **2-3el kookwater** en de **babyspinazie** bij de pan met **groenten** en stamp tot een grove **stampot**. Voeg evt. 1el boter toe voor een extra romige textuur. Roer er dan **2/3e van de balsamico-uien** door. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **stampot** op en garneer met de plakken **geitenkaas**, **pompoenpitten** en de **rest van de balsamico-uien**.