



Gebakken artisjokken op stamppot

met knoflookyoghurt en tomaten-dilletopping



20-30min



2 personen

Vandaag maak je een romige stamppot met prei en babyspinazie en je serveert er in dille gesauteerde knapperige artisjokken op. Knoflookyoghurt en een topping van tomaat, verse dille en ui maken het gerecht af. Simpel maar doeltreffend!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 prei
- 10g verse dille
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 blik artisjokken
- 100g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

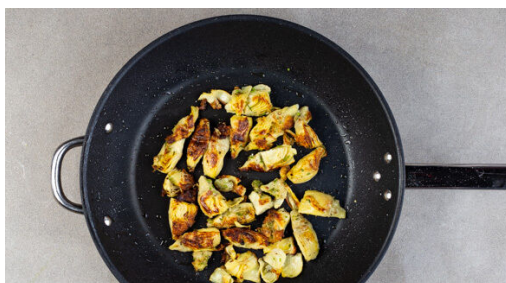
Voedingswaarde per portie

calorieën 654kcal, vet 34.0g, koolhydraten 69.0g, eiwit 15.2g



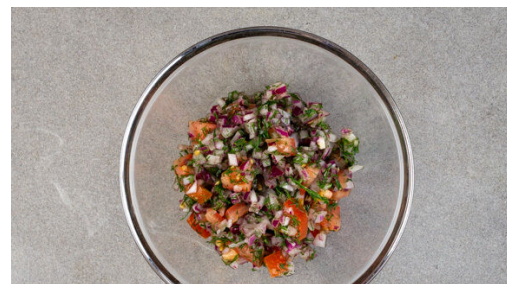
1. Groenten koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels** en de **prei**. Schil de **aardappels** en snijd ze in blokjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne reepjes. Voeg de **aardappelblokjes** samen met de **prei** toe aan het kokende water, en kook ze in 11-15min gaar.



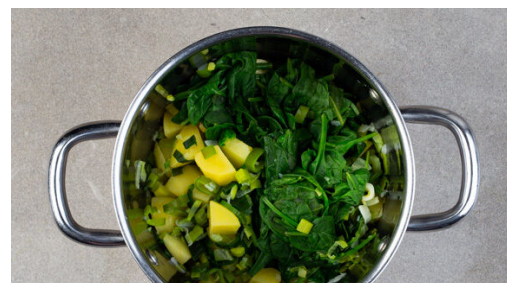
4. Artisjokken bakken

Giet de **artisjokken** af in een vergiet, spoel om met koud water en laat uitlekken. Hussel ze om met de **dillesteeltjes**, 2el bloem en een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **artisjokken** in ca. 6min goudbruin, draai ze af en toe om.



2. Topping maken

Hak de **dille en de steeltjes** apart van elkaar fijn. Snijd de **tomaten** in blokjes. Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Meng de **ui** met de **dilletopjes**, de **tomatenblokjes**, 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout.



5. Spinazie garen

Neem de pan van het vuur zodra de **aardappels** gaar zijn. Voeg de **spinazie** toe aan het hete water en laat de blaadjes slinken. Giet de **groente** af in een vergiet en doe alles terug in de pan.



3. Knoflookyoghurt maken

Pel en hak de **knoflook** fijn en meng het met de **yoghurt**. Breng de **knoflookyoghurt** op smaak met peper en zout.



6. Stampot maken

Stamp de **groenten** met 1el boter grof. Breng de **stampot** op smaak met **1el knoflookyoghurt**, en peper en zout. Verdeel de **stampot** over borden met de **knoflookyoghurt** en de **tomaten-dille topping** en serveer de **artisjokken** bovenop.