



<650kcal: Stampptot met rode biet en appel

met walnoten en dille



ca. 30min



2 personen

We zouden Marley Spoon niet zijn als we niet een originele twist zouden bedenken op een klassiek gerecht. Vandaag transformeer je de oud Hollands(ch)e stampptot tot een zoet-hartig smaakfestijn. Je stampt aardappels samen met rode bieten tot een romige puree en serveert deze stampptot met zoete appelplakjes en bestrooi je het met dille en walnoten. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 appel
- 10g verse dille
- 25g walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- 2tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 521kcal, vet 23.8g, koolhydraten 64.4g, eiwit 10.2g

1

1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels** en de **rode bieten**. Schil de **aardappels** en snijd in 3-4cm grote stukken. Giet de **rode bieten** af en vang daarbij het **bietenvocht** op. Voeg het **bietenvocht** toe aan het kookwater en snijd de **bieten** ook in 3-4cm grote stukken.

2

2. Groente koken

Voeg de **aardappels** en de **helft van de rode bieten** toe aan het kokende water en kook in 12-15min gaar. De **rest van de rode bieten** heb je niet nodig voor dit recept. Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan, giet de rest van het water af in een vergiet en laat de **groente** uitlekken.

3

3. Appel bakken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in dunne plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **appelplakjes** in 4-6min goudbruin. Roer regelmatig.

4

4. Dille snijden

Pluk de **dille** van de **steeltjes** en hak de **steeltjes** fijn.

5

5. Walnoten hakken

Hak de **walnoten** grof.

6

6. Stampot maken

Doe de **aardappels** en **rode bieten** terug in de kookpan. Voeg de **dillesteeltjes** toe samen met 1el boter, 2tl mosterd en **100ml kookwater** of melk en stamp tot een romige **puree**. Proef en kruid naar smaak met peper en zout. Serveer de **stampot** met de **appelplakjes** bovenop en bestrooi met de **dille** en **walnoten**.