



<650kcal: Koreaanse stamppot

met kimchi en wortel



ca. 30min



2 personen

Wij hebben ons laten inspireren door de Koreaanse keuken en geven onze aardappelpuree een kleurrijke draai met nieuwe smaken. Je maakt de puree vandaag met wortels en kimchi, die het gerecht een mooie kleur en een aangenaam pittige smaak geven. Nog een beetje koriander erover en je bent klaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 potje kimchi

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 295kcal, vet 7.5g, koolhydraten 46.3g, eiwit 6.8g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels** en de **wortel**. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Schrob of schil de **wortel** evt. en snijd 'm in plakjes van ca. 1cm dik.



2. Groente koken

Voeg de **aardappels** en **wortels** toe aan het kokende water en kook ze in 12-15min gaar.



3. Koriander snijden

Snijd ondertussen de **koriander incl. steeltjes** grof.



4. Puree maken

Giet de **aardappels** en **wortel** af in een vergiet, laat uitlekken en doe ze terug in de pan. Stamp het geheel tot een grove **puree**.



5. Puree afmaken

Meng de **kimchi** met 1el boter door de **puree** en breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **stampot** over borden en bestrooi met de **koriander**.