



Vegetarische worstjes

op spinazie-appelstamppot



ca. 30min



2 personen

We hebben er lang naar gezocht en dit zijn volgens ons de lekkerste, vegetarische worstjes die we konden vinden. Ze zijn vandaag dus niet voor niets de helden van dit gerecht. Hun kruidige smaak en stevige beet maken dat deze worstjes de ideale kandidaten zijn om deze stamppot van spinazie en pastinaak te vergezellen. Als laatste cadeautje serveer je er gekarameliseerde appeltjes bovenop. Hollandse kost op zijn best!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 pastinaak
- 1 appel
- 1x babyspinazie
- 1 pakje vegetarische worstjes^{1,3,6}
- 1 kuipje grove mosterd¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

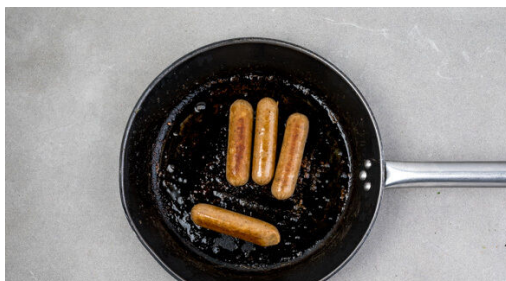
Voedingswaarde per portie

calorieën 573kcal, vet 15.8g, koolhydraten 75.5g, eiwit 27.2g



1. Groenten koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **pastinaak** en **aardappels** in stukjes. Doe ze samen met 1/2tl zout en voldoende gekookt water in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **groenten** in 12-15min gaar.



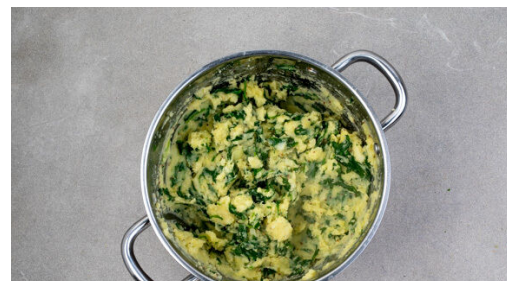
4. Worstjes bakken

Verhit de appelpan op matig-middelhoog vuur (je hoeft de pan niet schoon te vegen). Voeg de **worstjes** met 3-4el water toe en stoof 5-7min totdat ze goed warm zijn en het water is verdampt. Keer de **worstjes** halverwege om en voeg indien nodig meer water toe.



2. Appel bakken

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **appel** 3-4min. Voeg een flinke snuf suiker toe, roer door en bak nog 1min totdat de **appel** is gekarameliseerd. Neem uit de pan en zet opzij.



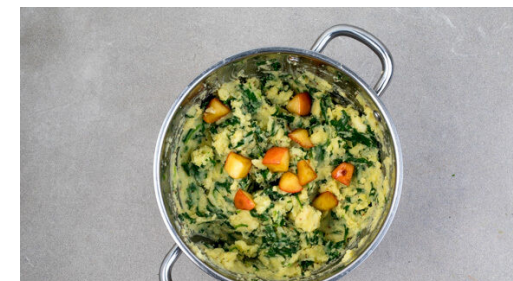
5. Stamppot maken

Voeg de **helft van de mosterd** aan de kookpan toe en stamp de **groenten** tot een grove **puree**. Roer goed door om de **spinazie** te verdelen. Voeg voor een extra smeùige textuur een **scheutje kookwater** en/of een klontje boter toe. Breng de **stampot** op smaak met peper en zout.



3. Groenten afgieten

Doe de **babyspinazie** in een vergiet. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en zet dit opzij. Giet de **aardappels** en **pastinaak** over de **spinazie** af, zo kunnen de blaadjes slinken. Doe de **aardappels**, **pastinaak** en de **spinazie** in de kookpan.



6. Appel toevoegen

Roer de **helft van de appel** door de **stampot** en stamp wat extra aan, maar zorg ervoor dat de **appelstukjes** niet helemaal kapot gaan. Serveer de **worstjes** en **rest van de appel** bovenop de **stampot**. Serveer de **rest van de mosterd** ernaast.