



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
- 200g preiringen
- 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

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

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- zeef of 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 610kcal, vet 26.6g, koolhydraten 73.3g, eiwit 15.9g



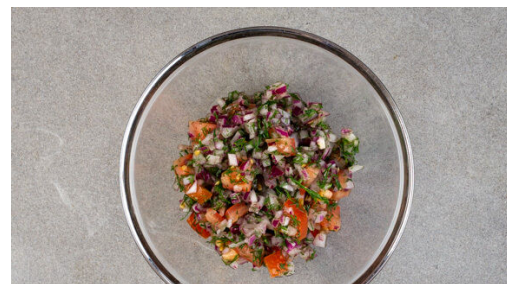
1. Groenten koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels** en de **prei**. Schil de **aardappels** en snijd ze in blokjes. 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 zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie 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 zout en peper.



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 zout en peper.



6. Stampot maken

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