

Stamppot Boerenkool met zoete aardappel



diner voor 2 personen



30 minuten inclusief kooktijd

Ingrediënten

- 700 gram zoete aardappel
- 200 gram knolselderij (of extra zoete aardappel)
- 200 gram verse boerenkool
- 2 tenen knoflook
- 1 medium ui
- 1 el. tomatenpuree
- avocado olie om in te bakken
- een paar zongedroogde tomaten
- pijnboompitjes
- 200 gr. rundergehakt (optioneel)
- een scheutje ongezoete amandelmelk of melk
- peper en zout

Werkwijze

Schil de zoete aardappel en de knolselderij en snijd deze in stukken. Doe dit in een pan en zorg ervoor dat het geheel net onder water staat. Zet op het vuur. In de tussentijd verwijder je de grote stelen van de boerenkool en snijd je het in stukken. Je kunt ook voorgesneden boerenkool gebruiken, maar persoonlijk vind ik verse zelf gesneden boerenkool knapperiger.

Zodra het water kookt, leg je de boerenkool op de zoete aardappels en knolselderij en laat dit geheel 10 á 15 minuten koken. Pers ondertussen de knoflook, snijd de ui in kleine stukken en fruit dit in een pannetje met de tomatenpuree aan in wat olie. Bak in deze pan ook het gehakt (als je dit gebruikt).

Prik in de zoete aardappels met een vork om te kijken of ze gaar zijn, giet dan het water af, doe de ui, de knoflook, het gehakt en een scheutje (amandel)melk erbij en stampen maar! Serveer met de zongedroogde tomaat en de pijnboompitjes en voeg naar smaak peper en zout toe.



Boerenkool is een goede bron van vitamine C



Zoete aardappel zit vol met vezels en vitamine A



Een heerlijk herfstrecept!

