

## Spinaziestamppot

Aantal personen: 6 personen à 200 gram

### Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
1000	G	Aardappelen	
250	G	Sjalotten 5x5mm	
50	G	Ongezouten roomboter	
100	G	Warme volle melk	
10	G	Stamppotmix	
600	G	Verse spinazie gewassen	
		Evt. zout naar smaak	
<b>Garnering</b>			
10	G	Gebruineerde cashewnootjes pp	

Stappen	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
1	Kook de aardappelen, sjalotten gaar in water	100°C	20 min
2	Giet deze af, en stamp fijn		
3	Voeg de boter, melk, beetgare spinazie en de stamppotmix toe		
4	Proef de stamppot af en voeg evt. zout naar smaak toe		
<b>Spinazie</b>			
1	Wok de spinazie beetgaar of blancheer kort, houd apart.	100°C	5 min
<b>Eet smakelijk!</b>			

### Tips

Ook lekker met uienchutney of piccalilly. Serveer dit gerecht met vis zoals zalm, makreel of vis uit het seizoen of een vleesvervanger.

### 'Stamppotten'

Een stamppot is in Nederland en in Vlaanderen, waar het veelal stoemp wordt genoemd, een traditioneel gerecht dat wordt bereid uit diverse onderdelen, meestal uit aardappelen en groenten.

Het advies is om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Groente staat in de Schijf van Vijf. Groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Groente geeft veel voordelen voor de gezondheid en hangt samen met een lager risico op chronische ziekten.

Was groente altijd grondig onder stromend water om vuil en stof te verwijderen.

Voor het milieu is het eten van seizoensgroente het best. Er zijn verschillende milieu en fair trade keurmerken voor groente.