

Recept 4 personen

Naam gerecht Oosterse stampot met spitskool en broccoli

Ingrediënten;

- 400 gram geschilde en gesneden aardappel
- 250 gram spitskool (in fijne reepje gesneden)
- 250 gram broccoli (in kleine roosjes)
- 4 gekookte eieren
- 1 gesnipperde ui
- 1 teen gesnipperde knoflook
- 1 eetlepel groene curry kruiden poeder
- zout (naar smaak)
- 30 ml kokosmelk

Bereiding;

- Breng ruim water aan de kook en doe er flink wat zout in (Let op het water moet smaak geven aan de aardappelen)
- Voeg de aardappelen toe aan het kokende water en kook ze gaar in ongeveer 15 minuten
- Bak de ui enkele minuten in 2 eetlepels olie en voeg dan de knoflook en de de groene currykruiden toe. Laat deze een minuutje mee fruiten.
- Voeg de spitskool toe en roerbak deze enkele minuten tot het beetgaar is.
- Zet dit mengsel even weg met een deksel op de pan
- Doe de broccoli in een lege pan. Zet er een vergiet op en giet in de vergiet de aardappelen af.
- Zet de broccoli met het kookwater van de aardappelen weer op het vuur. Kook tot beetgaar.
- Stamp de aardappelen en voeg de kokosmelk toe. Maak af met peper en zout.
- Giet de broccoli af en meng deze met de puree en de gebakken spitskool.
- Verdeel de stampot over 4 borden en garneer met de eieren.

Tip (s) van de kok;

- Je kunt van dit gerecht ook een roerbak maken. Dan stamp je de aardappels niet, maar meng je ze in zijn geheel door de groenten

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

