

Recept 4 personen

Naam gerecht Stamppot masala met ei

Ingrediënten;

- 300 gram geschilde aardappels (liefst blok 2x2 cm)
- 150 gram schone, gebroken sperziebonen
- 200 gram fijngesneden spitskool
- 4 gekookte eieren
- 1 grote gesnipperde ui
- 2 tenen gesnipperde knoflook
- garam massala poeder (naar smaak)
- peper en zout (naar smaak)

Bereiding;

- Kook de eieren in 6 minuten en laat ze schrikken. Zet apart totdat je de stamppot gaat serveren,
- Breng ruim water aan de kook en doe er flink zout en garam masala in. Omdat het kookwater best wat smaak moet geven aan de aardappels, mag je best wat zout gebruiken. Het meeste zout blijft achter in het water!
- Voeg de aardappelen toe. Als de aardappelen nog erg groot zijn, moet je ze in stukken van circa 2x2 cm snijden, dan zijn ze sneller gaar.
- Bak de ui enkele minuten in wat olie en voeg dan de knoflook en garam masala toe. Laat deze een minuutje mee fruiten tot ze lichtbruin zijn gekleurd.
- Voeg dan de spitskool toe en roerbak deze enkele minuten tot het beetgaar is, dit is nog net een beetje knapperig.
- Doe de sperziebonen in een lege pan. Zet er een vergiet op en giet in de vergiet de aardappelen af.
- Zet de sperziebonen met het kookwater van de aardappelen weer op het vuur. Kook tot beetgaar.
- Stamp de aardappelen tot een puree. Eventueel kun je wat van het kookwater toevoegen om de puree smeùiger te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Giet de sperziebonen af en meng deze met de puree en de gebakken spitskool in de pan. Garneer met halve eitjes.

Tip (s) van de kok;

- Je kunt dit gerecht ook eten met kipfilet. Bak dan de kipfiletblokjes mee met de ui en knoflook. Ook lekker met vegetarische kipstukjes

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

