

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
350 gr kruimige aardappels
60 ml melk
10 gr boter
3 paprika's (stoplicht)
1 ui
2 à 3 teentjes knoflook
1 tl Italiaanse kruiden

AARDAPPELPUREE MET PAPRIKA EN KNOFLOOK

Bevat per portie: Kcal: 283 | Eiwit: 7,1 gr | Koolhydraten: 52,1 gr | Vet: 5,2 gr | Vezels: 9,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de aardappels, kook ze gaar en stamp samen met de melk en boter een puree van. Maak de puree op smaak met peper en eventueel een klein beetje zout.
• Snipper ondertussen de ui en de knoflook. Maak de paprika's schoon en snij ze in kleine blokjes.
• Verhit een scheut olie in een wok- of koekenpan en bak de ui, knoflook en Italiaanse kruiden 2 minuten aan. Voeg de paprika toe en bak deze mee tot je de gewenste gaarheid hebt bereikt. Bij mij is dat een minuut of vijf.
• Roer de groente door de puree heen en verwarm alles nog even op laag vuur door.