

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 gr kruimige aardappelen
50 gr rucola
100 ml melk
1 tl mosterd
10 gr roomboter
zout
peper

AARDAPPELPUREE MET RUCOLA

Bevat per portie: Kcal: 203 | Eiwit: 5,5 gr | Koolhydraten: 31,9 gr | Vet: 5 gr | Vezels: 5,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de aardappels, snijd ze in kleine stukken en kook ze 20 minuten in een klein laagje water met zout.
• Stamp de aardappels fijn en verwarm ondertussen de melk. Laat de melk niet koken.
• Giet de melk bij de puree en voeg ook de boter en mosterd toe. Roer of stamp alles verder door elkaar.
• Voeg nu de rucola toe en roer deze door de puree.
• Breng de puree op smaak met een beetje zout en eventueel peper. De rucola geeft ook al lekker wat pit dus wellicht heb je de peper helemaal niet nodig.

TIPS EN TRICKS

• Heb je haast? Snij de aardappels dan in hele kleine stukjes. Ze zijn dan veel sneller gaar.
• Verwarm de puree als hij klaar is nog even goed door. Wel blijven roeren.
• Ik maak deze puree vaak als ik nog wat rucola over heb van een ander gerecht waarbij ik maar een klein beetje nodig heb. Dan hoef je de rucola er niet speciaal voor te kopen. Dat scheelt toch weer :)