

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr kruimige aardappels
200 gr pastinaak
200 gr bospeen
1 grote ui
1 theelepel tijm (gedroogd)
60 ml melk
10 gr roomboter
10 gr bieslook

HUTSPOT MET PASTINAAK

Bevat per portie: Kcal: 380 | Eiwit: 7,5 gr | Koolhydraten: 73,6 gr | Vet: 5,2 gr | Vezels: 12,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de aardappels, maak de ui, pastinaak en bospeen schoon en snij alles in stukken.
• Doe alles in een ruime pan en breng het aan de kook. Voeg ook de theelepel tijm toe.
• Hak ondertussen de bieslook fijn.
• Zodra de aardappelen gaar zijn (na maximaal 20 minuten) giet je alles af en stamp je het grof.
• Voeg de melk, boter en bieslook toe en roer dit door de stamppot.
• Breng de stamppot op smaak met peper, zout en eventueel een likje mosterd.

TIPS EN TRICKS

• De exacte verhouding tussen bospeen en pastinaak is niet zo belangrijk. Gooi dus vooral niets weg als je net iets teveel hebt, maar voeg het gewoon lekker toe aan de stamppot. Extra groente kan totaal geen kwaad :)