

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr aardappels
400 gr broccoli
150 gr gerookte kipfilet
6 zongedroogde tomaten
10 gr roomboter
1 groentebouillonblokje
1 theelepel Italiaanse kruiden
paar blaadjes basilicum

ITALIAANSE BROCCOLISTAMPPOT

Bevat per portie: Kcal: 391 | Eiwit: 27,8 gr | Koolhydraten: 42,5 gr | Vet: 9,3 gr | Vezels: 13,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de aardappels en kook ze in water met de helft van het bouillonblokje in ongeveer 20 minuten gaar.
• Maak de broccoli schoon snij in roosjes en kook in water met de ander helft van het bouillonblokjes gaar.
• Dep de zongedroogde tomaten droog en hak in kleine stukjes.
• Snij de gerookte kipfilet in blokjes of reepjes.
• Giet de aardappels af, maar bewaar een deel van het kookvocht. Voeg de boter en Italiaanse kruiden toe aan de aardappels en stamp er een puree van. Gebruik (een deel van) het bewaarde kookvocht om te voorkomen dat de puree te droog wordt.
• Giet de broccoli af en stamp dit door de aardappels heen. Je kunt zelf bepalen hoe grof of fijn je de broccoli wilt hebben.
• Roer tot slot de gerookte kip en zongedroogde tomaat door de stamppot. Proef even en voeg naar smaak nog wat peper en eventueel zout toe.
• Schep de stamppot op en garneer met een paar kleine basilicumblaadjes.