

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 gr boerenkool
500 gr kruimige aardappelen
200 gr magere rookworst
1 el mosterd
1 el azijn
1 groentebouillonblokje
10 gr boter

KLASSIEKE STAMPPOT BOERENKOOL MET ROOKWORST

Bevat per portie: Kcal: 542 | Eiwit: 24,6 gr | Koolhydraten: 62,6 gr | Vet: 19 gr | Vezels: 11,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Neem een grote pan en breng de boerenkool samen met het bouillonblokje aan de kook.
• Schil de aardappels, snijd ze in stukken en leg ze op de boerenkool.
• Laat de boerenkool minimaal 30 minuten koken en de aardappels minimaal 20 minuten.
• Verwarm de rookworst in de pan bij de boerenkool, of in een aparte pan.
• Giet de boerenkool af en bewaar een deel van het kookvocht.
• Voeg de boter, mosterd en azijn toe en stamp alles goed door elkaar.
• Maak de boerenkool op smaak met peper en zout en voeg eventueel nog wat kookvocht toe als je de stamppot te droog vindt.
• Serveer de boerenkool met de rookworst en neem er wat augurk en een likje mosterd bij. Piccalilly kan natuurlijk ook.

TIPS EN TRICKS

• Als je het lekkerder vindt kun je ook gerust de verhoudingen iets aanpassen. Bijvoorbeeld naar 400 gr aardappelen en 400 gr boerenkool. Dit scheelt ook nog qua calorieën.
• De rookworst die je overhoudt is lekker op brood en als snack.