

Gevulde aardappel met andijviesalade



Een heerlijk warm winters gerecht, deze gevulde aardappels met andijviesalade

Koken : 30

Totaal : 30 min

Ingrediënten

4 grote aardappelen
1 (oude) volkoren boterham zonder korst
½ blik tomatenblokjes zonder zout
4 takjes peterselie
1 kleine ui
150 gram rundergehakt
1 theelepel gehaktkruiden zonder zout
200 gram diepvries doperwten
1 struikje andijvie
1 eetlepel olijfolie
azijn
1 theelepel mosterd

Recept

Schil de aardappelen en hol ze met een mes uit tot een 'bootje'.

Kook de aardappelen 10 minuten in een bodempje water.

Week het brood in ca. 2 eetlepels tomatenblokjes.

Was de peterselie en knip het klein.

Pel de ui en snijd hem heel fijn.

Doe het gehakt in een kom en meng er de peterselie, de ui, het geweekte brood en de gehaktkruiden door.

Schenk de rest van de tomatenblokjes in een pan.

Schik de voorgekookte aardappelen erin en vul de holtes met het vleesmengsel. Laat de aardappelen met de vulling met een deksel op de pan in ca. 25 minuten gaar worden.

Kook de doperwtjes in een bodempje water in 2 minuten gaar. Laat ze afkoelen.

Was de andijvie en snijd het struikje in smalle repen.

Maak een dressing van de olie, azijn, en de mosterd.

Meng de dressing door de andijvie en de doperwtjes en geef de salade bij de gevulde aardappelen.

Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden

calories : 500 calories

fat : 15.00 grams

carbohydrate : 55.00 grams
protein : 25.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/gevulde-aardappel-met-andijviesalade>