

Koolraapstampot met rauwe andijvie



Deze lekkere koolraapstampot met rauwe andijvie is gevuld met champignons, ui, aardappelen en kipfilet. Een heerlijk gezond en makkelijk recept!

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

350 g in blokjes gesneden koolraap
200 g gesneden andijvie
ca. 100 g champignons
1 kleine ui
peper
nootmuskaat
ca. 1/2 dl halfvolle melk
10 g vloeibare margarine
600 g aardappelen
150 g kipfilet

Recept

1. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
2. Kook de aardappelen samen met de koolraapblokjes in weinig water in ongeveer 20 minuten gaar.
3. Pel en snipper de ui.
4. Veeg de champignons schoon met een keukenpapiertje of champignonborsteltje. Snijd de champignons in plakjes.
5. Snijd de kip in blokjes en bak ze rondom bruin in margarine in een koekenpan.
6. Bak de ui en champignons ongeveer 5 minuten met de kip mee.
7. Giet de aardappelen met de koolraap af en stamp ze fijn. Roer de melk erdoor tot een smeūige stampot ontstaat. Schep de andijvie en het kipmengsel door de stampot en breng deze op smaak met vers gemalen peper en nootmuskaat. Geniet ervan!

Voedingswaarden

calories : 455 calories

fat : 7.00 grams

carbohydrate : 65.00 grams

protein : 29.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/koolraapstampot-met-rauwe-andijvie>