

Spruitjesstamppot met noten



Winterse stamppot met spruitjes en noten.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

600 gram aardappelen

400 gram spruitjes

5 kerstomaatjes

50 gram walnoten of pecannoten

100 ml halfvolle melk

peper

nootmuskaat

Recept

Winterse stamppot met spruitjes en noten. Schil de aardappelen.

Maak de spruitjes schoon en halveer ze.

Kook de aardappelen in een bodempje water 15 minuten. Voeg dan de spruitjes toe en kook dit samen in nog 5 minuten gaar.

Was de tomaatjes en halveer ze.

Hak de noten grof

Giet de gare aardappelen en spruitjes af en stamp dit klein.

Breng de melk aan de kook en maak de aardappelen en spruitjes hiermee smeug.

Voeg de halve tomaatjes toe en maak de stamppot op smaak met wat peper en nootmuskaat.

Meng de noten door de stamppot.

Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden

calories : 530 calories

fat : 20.00 grams

carbohydate : 65.00 grams

proteïn : 15.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/spruitjesstamppot-met-noten>