

HOLLANDSE GEHAKTSTOOF MET AARDAPPELPUREE

2 personen / 484 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappelen
- 1 eetlepel olijfolie
- 35 gram tomatenpuree
- 150 gram gekruid kipgehakt
- 400 gram Hollandse roerbakmix
- ¼ runderbouillonblokje
- 100 gram 'cottage cheese'
- peper en zout



Bereiding:

Kook de aardappelen in laagje water met zout in 15-17 minuten gaar. Verhit de olijfolie in een hapjespan. Fruit de tomatenpuree 1 minuut. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de roerbakmix toe en bak 3 minuten. Schenk er 150 ml water bij en verkruiemel er het bouillonblokje boven. Breng aan de kook en stoof in 10 minuten gaar zonder deksel. Houd bij afgieten van de aardappelen een kopje kookvocht apart. Doe de aardappelen terug in de pan en stamp met wat kookvocht tot een smeùige puree. Roer er de helft van de 'cottage cheese' door en breng op smaak met peper en eventueel wat zout. Schep de puree op een bord. Verdeel er de stoof en de rest van de 'cottage cheese' over.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	484 kcal
Eiwit:	25,4 gram
Koolhydraten:	48,5 gram
- waarvan suikers:	11,4 gram
Vet:	19,0 gram
Vezels:	8,6 gram
Zout:	2,6 gram