

BLEEKSELDERIJ-STAMPPOT MET UIEN-STROOPJUS

2 personen / 513 kcal per portie

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappelen
- ½ struik bleekselderij
- 25 gram boter
- 150 gram kipbraadworst
- 4 fijne uien
- 1 eetlepel appelstroop
- ¼ vleesbouillontablet
- 1 eetlepel gedroogde peterselie
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de bleekselderij in boogjes en snijd de uien in ringen. Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Voeg de laatste 5 minuten de bleekselderij en peterselie toe. Verhit ondertussen 10 gram boter in een braadpan en bak de braadworsten in 15 minuten bruin en gaar. Neem ze uit de pan en houd afgedekt apart. Bak in dezelfde pan de ui in 5 minuten goudbruin speel met het vuur. Verkruimel het bouillontablet boven de pan. Voeg de appelstroop, en 75 ml water toe. Meng het en breng aan de kook en laat de jus 2 minuten inkoken. Giet de aardappelen met bleekselderij af en vang een kopje kookvocht op. Stamp de aardappelen met bleekselderij, indien nodig wat kookvocht en de rest van de boter met de pureestamper tot een smeuijge, puree. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de stamppot over 2 borden. Maak een kuiltje in de puree en voeg hier de jus in. Leg er een braadworst bij. Eet smakelijk.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	513 kcal
Eiwit:	18,3 gram
Koolhydraten:	56,2 gram
- waarvan suikers:	9,5 gram
Vet:	22,7 gram
Vezels:	5,6 gram
Zout:	1,2 gram