

PREI KERRIE STAMPPOT MET OUDE KAAS

2 personen / 588 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram aardappelen
- 400 gram prei
- 60 gram crème fraîche light
- 30 gram geraspte oude kaas
- 2 stuks Duitse biefstuk
- 10 gram ongezouten roomboter
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel kerriepoeder
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de prei in ringen. Stoof de prei samen met de kerrie, peper en wat zout in de boter op zacht vuur. Neem je tijd en laat de prei lekker lang garen. Let erop dat de prei niet bruint. Gaat het toch wat snel? Voeg dan een klein beetje water toe. Kook ondertussen de aardappelen in 15-18 minuten gaar in water met zout en giet deze af. Bewaar wat kook vocht. Doe de prei bij de aardappelen en stamp het geheel fijn met de crème fraîche en de geraspte oude kaas. Indien nodig kan je ook nog wat kookvocht gebruiken. Bak ondertussen de Duitse biefstukken in wat olijfolie, de duur is afhankelijk van hoe gebakken je de biefstukken wil hebben. Ca. 6 minuten per kant voor medium.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	588 kcal
Eiwit:	35,7 gram
Koolhydraten:	47,8 gram
- waarvan suikers:	10,6 gram
Vet:	26,5 gram
Vezels:	9,4 gram
Zout:	2,6 gram