

CHAMPIGNONSTOOF MET LINZEN EN SMEUIGE AARDAPPELPUREE



2 personen / 534 kcal per persoon

- 250 gram kastanjechampignons
- 1 teentje knoflook
- 25 gram ongezouten roomboter
- 200 gram winterpeen
- 35 gram tomatenpuree
- 1½ eetlepel tarwebloem
- ½ paddenstoelenbouillontablet
- 200 ml heet water
- 130 gram linzen (blik, uitlekgewicht)
- 400 gram kruimige aardappel
- 75 ml halfvolle melk
- 100 gram geraspte kaas

Snijd de champignons in kwarten en de teen knoflook fijn. Verhit de boter in een hapjespan en bak de champignons met wat zout 5 minuten op hoog vuur. Schep regelmatig om. Schil ondertussen de peen en snijd in stukjes van ca. een ½ cm. Bak de knoflook en peen 3 minuten mee. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg de bloem toe, bak 3 minuten op middelhoog vuur mee. Verkruiemel het bouillonblokje erboven, voeg het water toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur met de deksel schuin op de pan 15 minuten stoven. Voeg de laatste 3

CHAMPIGNONSTOOF MET LINZEN EN SMEUIGE AARDAPPELPUREE

minuten de linzen toe, roer af en toe. Kook ondertussen de aardappelen in ca. 15-20 minuten gaar (afhankelijk van soort aardappel). Verwarm ondertussen de melk. Giet af en stamp de aardappelen met de melk en de kaas tot een smeuïge puree.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	534 kcal
Eiwit:	20,3 gram
Koolhydraten:	63,1 gram
- waarvan suikers:	12,2 gram
Vet:	17,8 gram
Vezels:	10,7 gram
Zout:	1,6 gram