

KAASSCHNITZELS MET RUCOLA-TOMATENSTAMPPOT

2 personen / 475 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 kaasschnitzels
- 250 gram tomaten
- 1 ui
- 500 gram kruimige aardappelen
- 45 gram rucola
- ½ eetlepel olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

Snijd de tomaten in parten. Snijd de ui in halve ringen. Kook de aardappelen in een laagje water met zout in 14-16 minuten gaar. Giet de aardappelen af en bewaar wat kookvocht. Stamp het geheel door elkaar tot een smeuge puree. Gebruik wat kookvocht in dien nodig. Verwarm in de tussentijd de olie in een koekenpan en bak de uien mooi bruin op middelhoog vuur. Bak de kaasschnitzels zonder extra vet toe te voegen in dezelfde koekenpan voor 7 minuten op middelhoog vuur. Schep de tomaten, uien en grootste deel van rucola door de puree en even goed doorwarmen. Breng op smaak met peper. Stampot met rest van rucola garneren samen met kaasschnitzels serveren.



Voedingswaarde per persoon:

Energie:	475 kcal
Eiwit:	15,5 gram
Koolhydraten:	68,0 gram
- waarvan suikers:	10,6 gram
Vet:	13,6 gram
Vezels:	7,9 gram
Zout:	2,5 gram