

ZOMERSTAMPPOT MET TARTAAR

2 personen / 495 kcal per portie

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappel
- 200 gram tomaten
- 7½ gram verse basilicum
- 4 bosuitjes/salade ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 rundertartaartjes
- 50 ml water
- 75 ml halfvolle melk
- 100 gram botersla



Bereiding:

Kook de aardappelen in water met eventueel zout in 20 minuten gaar. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes van 1 cm en snijd het basilicum fijn. Snijd een ½ cm van de onderkant van de bosuitjes. Verhit de helft van de olie in een koekenpan. Bestrooi de tartaartjes met versgemalen peper en eventueel zout en bak ze in 12 min. bruin en gaar. Keer halverwege. Doe de rest van de olie in een kom. Meng de bosuitjes erdoor tot ze helemaal met olie zijn bedekt. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en gril de bosuitjes 10 min. tot ze aan beide kanten zwarte strepen hebben. Keer regelmatig. Haal de tartaartjes uit de pan en houd warm op een bord onder aluminiumfolie. Voeg de tomaat en het water toe aan het achtergebleven bakvet en bak 3 min. op middelhoog vuur. Meng het basilicum door de tomatensalsa. Verwarm ondertussen de melk in een steelpan. Giet de aardappelen af, doe terug in de pan, voeg de melk toe en stamp met de pureestamper tot een puree. Voeg de sla in delen toe en laat al omscheppend slinken. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Verdeel de stampot over borden. Leg op elk bord een tartaartje, 2 bosuitjes en wat tomaat-basilicumsalsa.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	495 kcal
Eiwit:	28,3 gram
Koolhydraten:	52,3 gram
- waarvan suikers:	9,1 gram
Vet:	17,6 gram
Vezels:	6,2 gram
Zout:	1,4 gram