

ZIGEUNERSCHNITZELS MET STAMPPOTJE

2 personen / 594 kcal per portie

Ingrediënten:

- 400 gram kruimige aardappel
- 2 uien
- 20 gram ongezouten roomboter
- ¼ runderbouillontablet
- ¼ eetlepel tarwebloem
- ½ theelepel (gerookte) paprikapoeder
- 1½ paprika (groen, rood of geel)
- 2 zigeunerschnitzels
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout



Bereiding:

Snipper een kwart van de uien en snijd de rest van de uien in halve ringen. Snijd het vruchtvlees van de paprika's in kleine blokjes. Kook de aardappelen in een ruime pan water met eventueel zout in 20 minuten gaar, giet af en vang het kookvocht op. Verhit ondertussen de helft van de boter in een hapjespan en bak de uienringen in 20 minuten goudbruin. Bak de schnitzels in de olie in 6 minuten goudbruin op middelhoog vuur, keer regelmatig. Voeg 150 ml kookvocht van de aardappelen, de bouillontablet, bloem en paprikapoeder toe aan de uienringen. Laat dit in 2 minuten al roerend inkoken tot een jus. Stamp de aardappelen samen met 50 ml kookvocht en de rest van de boter in de pan tot een grove puree. Voeg de paprika en gesnipperde ui toe, schep om en verwarm het geheel nog 3 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Serveer het stampotje met de schnitzel en de jus.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	594 kcal
Eiwit:	28,0 gram
Koolhydraten:	68,8 gram
- waarvan suikers:	12,5 gram
Vet:	20,6 gram
Vezels:	9,0 gram
Zout:	3,1 gram