

PREI-SNIJBONENSTAMPPOT MET TARTAAR

2 personen / 575 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram kruimige aardappel
- 1 prei
- 20 gram ongezouten roomboter
- 200 gram snijbonen
- ½ eetlepel kerriepoeder
- 75 ml water
- 2 rundertartaartjes
- 50 gram geraspte kaas
- peper en zout



Bereiding:

Kook de aardappelen in een grote pan met ruim water in 18-20 minuten gaar. Halveer ondertussen de preien in de lengte, was en snijd in dunne halve ringen. Snijd de snijbonen in stukken van 1 cm. Verhit 5 gram boter (per 2 personen) in een hapjespan en stoof de prei, snijbonen en kerriepoeder met het water en peper 10-12 minuten op laag vuur met de deksel op de pan. Roer af en toe. Verhit 10 gram boter in een koekenpan en bak de tartaartjes in 6 minuten. Keer halverwege. Bestrooi met peper. Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op. Stamp de aardappelen grof met de pureestamper. Meng de rest van de boter en eventueel wat kookvocht erdoor. Voeg de geraspte kaas toe en verwarm 1 min. al roerend op middelhoog vuur. Roer de snijbonen en prei door de puree en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de stampot over borden en serveer met de tartaartjes en het bakvet.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	575 kcal
Eiwit:	34,4 gram
Koolhydraten:	44,0 gram
- waarvan suikers:	5,8 gram
Vet:	27,0 gram
Vezels:	10,3 gram
Zout:	1,9 gram