

# SLASTAMPPOTJE MET ZEEUWS SPEK

---



2 personen / 444 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 500 gram stamppotaardappelen of kruimige aardappelen
- ½ kropsla
- 100 gram Zeeuws spek (vleeswaren)
- ½ eetlepel boter
- 1½ eetlepel grove mosterd
- nootmuskaat
- peper en zout

## Bereiding:

Kook de aardappelen in pan met weinig water en wat zout in ca. 20 minuten gaar. Intussen sla wassen, uitslaan en bladeren in reepjes snijden. Spek in reepjes snijden. Verhit een wok of braadpan zonder boter bak het spek voor 5 minuten. Spek uit pan op bord scheppen. Sla in achtergebleven bakvet al omscheppend in ca. 2 minuten laten slinken. Aardappels afgieten (kookvocht opvangen) en met mosterd en wat opgevangen kookvocht tot smeuijge puree stampen. Sla en spek erdoor scheppen. Stampotje op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.

# SLASTAMPPOTJE MET ZEEUWS SPEK

---

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	444 kcal
Eiwit:	16,6 gram
Koolhydraten:	47,6 gram
- waarvan suikers:	4,4 gram
Vet:	19,4 gram
Vezels:	5,9 gram
Zout:	2,7 gram