

RUCOLA-STAMPPOT MET PAPRIKA EN EI

2 personen / 370 kcal per portie

Ingrediënten:

- 500 gram stamppotaardappelen
- 2 paprika's
- 2 middelgrote eieren
- 85 gram rucola
- 15 gram amandelschaafsel
- 50 ml magere melk
- 1 teentje knoflook
- peper en zout



Bereiding:

Kook de aardappelen in een laagje water met zout voor 14-16 minuten gaar. Snijd de paprika's in stukjes van 1 cm. Kook de paprika de laatste 3 minuten mee met de aardappelen. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken onder koud stromend water, pel en halveer ze. Snijd ondertussen de rucola grof. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Laat afkoelen op een keukenpapier. Snijd de knoflook fijn. Verwarm de melk met knoflook in een steelpan. Giet de aardappelen en paprika af en stamp fijn met de pureestamper. Voeg de melk toe. Zet de pan met puree terug op het vuur, roer de rucola erdoor, warm goed door en breng op smaak met peper. Serveer de stamppot met de halve eieren en bestrooi met het amandelschaafsel.