

SNIJBONENSTAMPPOT MET FILETLAPJES EN GEBAKKEN TOMATEN

2 personen / 432 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappel / stampot aardappelen
- 200 gram gesneden snijbonen
- 100 gram rode uien
- 1 eetlepel olie
- 125 gram cherrytomaten
- 2½ filetlapjes à la minute
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de uien in halve ringen. Halveer de tomaten. Kook de aardappelen in laagje water met zout in ca. 14-16 minuten gaar. Kook de snijbonen in een andere pan met kokend water ca. 10 minuten beetgaar en giet af. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 5 minuten op middelhoog vuur. Bestrooi de filetlapjes met peper en bak 3 minuten met de ui mee. Keer halverwege. Voeg de tomaten toe en bak nog 3 minuten mee. Giet de aardappelen af en vang ~125 ml kookvocht (per 2 personen) op. Stamp de aardappelen fijn met de pureestamper, meng met indien gewenst wat kookvocht toe. Verdeel de snijbonen door de puree. Breng de stampot op smaak met peper en eventueel zout en serveer met de filetlapjes, ui en tomaten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	432 kcal
Eiwit:	26,6 gram
Koolhydraten:	52,8 gram
- waarvan suikers:	7,8 gram
Vet:	10,2 gram
Vezels:	9,9 gram
Zout:	1,1 gram

