

GESTOOFDE HAMLAPPEN MET HUTSPOT

4 personen / 539 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram hamlappen
- 45 gram ongezouten roomboter
- 500 gram aardappels
- 1 kilo panklare hutspotgroente
- 1 eetlepel verse tijmblaadjes
- 250 ml vleesbouillon van 1 bouillonblokje
- 150 ml halfvolle melk
- 3 plakjes ontbijtkoek
- 2 sneetjes (oud) witbrood
- peper en zout



Bereiden:

Laat de hamlappen op kamertemperatuur komen en snijd deze in grove stukken. Wrijf het vlees in met zout en peper. Scheid de ui en wortel uit de hutspotgroenten pakket. Snijd de ontbijtkoek in blokjes. Verkruiemel de sneetjes witbrood. In braadpan 20 gram boter verhitten en vlees rondom bruinbakken. Voeg de ui toe en bak deze 3 minuten zachtjes mee. Helft van tijm toevoegen en bouillon erbij schenken. Vlees 20 minuten zachtjes stoven. Aardappels met de wortel in 15-20 minuten gaarkoken, afgieten en fijnstampen. Verwarm de melk en roer dit samen met 10 gram boter en rest van tijm door de stampapot tot een smeulige puree. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Ontbijtkoek door vlees scheppen en vocht al roerend binden. Vlees met saus in ovenschaal scheppen en puree erover uitstrijken. Rest van boter smelten en door broodkruim scheppen. Broodkruim over hutspot strooien. Oven ondertussen voorverwarmen op 200 °C. Schotel in midden van oven in 40-50 minuten goudbruin en door en door heet laten worden.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	539 kcal
Eiwit:	35,6 gram
Koolhydraten:	61,0 gram
- waarvan suikers:	22,2 gram
Vet:	14,9 gram
Vezels:	9,3 gram
Zout:	1,8 gram