

HERFSTSTAMPPOT MET SLAVINK

2 personen / 587 kcal per persoon

Ingrediënten

- 400 gram kruimige aardappelen
- 1½ eetlepel olijfolie
- 2 slavinken
- 1 rode ui
- 300 gram gesneden rodekool
- 1 theelepel gedroogde Provençaalse kruiden
- 70 gram zoetzure augurk
- peper en zout



Bereiding:

Verhit een ½ eetlepel olie in een koekenpan en bak de slavinken in ca. 18 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de aardappelen 16 minuten, giet af, bewaar wat kookvocht. Stamp de aardappelen met wat kookvocht tot een mooi puree. Verhit ondertussen 1 eetlepel olie in een hapjespan en bak de ui, rodekool samen met de Provençaalse kruiden in 10-12 minuten gaar. Schep de ui-rodekool door de aardappelpuree en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de stamppot over 2 borden met elk een slavink. Serveer de augurken erbij.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	587 kcal
Eiwit:	25,9 gram
Koolhydraten:	48,0 gram
- waarvan suikers:	11,2 gram
Vet:	30,0 gram
Vezels:	10,0 gram
Zout:	2,1 gram