

SNIJBONENSTAMPPOT



2 personen / 528 kcal per person

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappelen
- 250 gram verse snijbonen
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 gram runderchipolata
- ½ eetlepel ongezouten roomboter
- 10 gram tuinkers
- 2 bosuitjes
- peper en zout

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd in stukken. Kook in een pan water met zout naar smaak in 20-25 minuten gaar. Giet ze af, maar houd ½ soeplepel per persoon kookvocht van de aardappelen achter. Snijd ondertussen de snijbonen in smalle reepjes. Kook de snijbonen in 3-4 minuten in ruim water beetgaar. Giet ze af en spoel ze na met koud water. Snipper de uien. Verwarm de helft van de olie in een koekenpan en fruit de ui ca. 3-5 minuten tot ze glazig zijn. Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de worstjes in ca. 7 minuten rondom bruin en gaar.

SNIJBONENSTAMPPOT

Snij de bosui in ringetjes. Stamp of mix de aardappelen met het achtergehouden kookvocht en de boter tot puree. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Schep de snijbonen en de gefruite uien erdoor. Serveer met de worstjes en de vers geknipte tuinkers.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	528 kcal
Eiwit:	21,2 gram
Koolhydraten:	50,1 gram
- waarvan suikers:	2,9 gram
Vet:	24,8 gram
Vezels:	9,1 gram
Zout:	1,0 gram