VEGAN STAMPPOT

MET BOERENKOOL EN KNOLSELDERIJ

Bereidingstijd
1 uur

Onze groenten
Ca. 800 g kruimige aardappel
Ca. 500 g boerenkool
1 knolselderij

Extra ingrediënten
2 el (olijf)olie
1 groentebouillonblokje (voor 0,5 l)
1 el mosterd
50 g margarine
Nootmuskaat, peper, zout

Optioneel
2-3 uien
Augurken of ander tafelzuur
Vegan rookworst

Het recept en de ingrediënten zijn gebaseerd op 4 personen. Kook je uit het tweepersoons pakket? Halveer dan de hoeveelheden. De bereiding is hetzelfde.

1. Was de aardappelen en snijd in stukken. Schillen is niet nodig.
2. Schil de knolselderij en snijd in stukken.
3. Was de boerenkool en ris het blad van de nerf. Snipper het blad fijn (of gebruik een keukenmachine). Minder verspillen? Als je de nerf heel fijn snijdt, kun je deze ook meekoken.
4. Doe aardappelen en knolselderij in een grote pan, voeg zoveel water toe dat het geheel net onder staat plus het bouillonblokje. Plaats de gesneden boerenkool bovenop en breng aan de kook.
5. Doe de deksel op de pan en kook in ca. 20 minuten gaar. Giet af maar vang het kookvocht op.
6. Optioneel: Pel en snipper de uien. Verhit de olie in een grote koekenpan, voeg de uien toe plus een beetje peper en zout. Smoor op laag vuur in ca. 15 minuten gaar en zoet.
7. Stamp de aardappelen, knolselderij en boerenkool met de mosterd en margarine tot een smeuïg geheel. Voeg evt. wat kookvocht toe als de stamppot te droog blijft.
8. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Schep de stamppot op 4 borden en serveer naar keuze met de gesmoorde uien, augurken of rookworst. Eet smakelijk!

NO SHIT.