

# MARLEY SPOON



## Zomerstamppot met forel,

zuring en frisse veldsla



20-30min



2 personen

Met de zon hoog aan de hemel en koude dagen nog ver in de toekomst, zijn zomerse producten duidelijk op hun best. In deze bijzondere variatie op een klassieker verenigt culinair manager Amanda elementen van een steengoede stamppot met frisse kruiden, waaronder zuring. In de Middeleeuwen werd dit veldblad gezien als een medicinaal wonder; hij bevat in ieder geval net als spinazie een goede dosis ijzer en vitamine C.

## Wat je van ons krijgt

- verse kruidenmix: dille en zuring
- veldsla
- gerookte forel <sup>4</sup>
- kruimige aardappels
- bloemkool
- zakje Abraham's mosterd <sup>10</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- boter <sup>7</sup>
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Eventueel kun je ook de rest van de bloemkool meekoken of dit gebruiken voor een ander gerecht.

### Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 545.0kcal, vet 14.8g, eiwit 27.6g, koolhydraten 65.6g



1. Aardappels voorbereiden

Schil de **aardappels** en snijd in 2cm grote stukken. Doe in een middelgrote kookpan en voeg water toe totdat de aardappels onderstaan.



2. Groenten koken

Snijd hapklare **roosjes** van de **bloemkool**. Doe **2/3e van de bloemkoolroosjes** bij de **aardappels** in de pan. Breng het geheel aan de kook en kook de **groenten** in 12-15 min gaar (**zie kooktip, links**).



3. Kruiden hakken

Hak intussen de **dille** zonder hardere steeltjes fijn. Pluk de blaadjes van de **zuring** en snijd deze grof. Doe de steeltjes weg.



4. Bloemkool bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en voeg de **rest van de bloemkoolroosjes** toe. Bak in 4min goudbruin, voeg tijdens het bakken geregeld een lepel water toe zodat de **bloemkool** gaar wordt. Breng op smaak met zout en peper en roer de **dille** erdoor.



5. Stampot maken

Vang tijdens het afgieten van de **groenten** 100ml kookwater op en doe de **groenten** terug in de pan. Stamp er 1el boter, **mosterd, zuring** en **veldsla** doorheen. Voeg de **helft van het water** toe en stamp tot een smeuiige **puree** ontstaat (evt. meer water toevoegen). Breng op smaak met zout en peper.



6. Forel scheuren

Scheur de **gerookte forel** met twee vorken in vlokken. Schep de **stampot** op en verdeel er de gebakken **dille-bloemkool** en **forel** over.