

MARLEY SPOON



Zomerstamppot met forel, zuring en frisse veldsla

 20-30min  Voor 3-4 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
- zakje Abraham's mosterd ¹⁰
- kruimige aardappels
- bloemkool
- gerookte forel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- 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 450.0kcal, vet 12.1g, eiwit 26.7g, koolhydraten 50.7g



1. Aardappels voorbereiden

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



4. Bloemkool bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en voeg de **rest van de bloemkoolrosjes** 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.



2. Groenten koken

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



5. Stampot maken

Vang tijdens het afgieten van de **groenten** 200ml kookwater op en doe de **groenten** terug in de pan. Stamp er 1-2el boter, **mosterd, zuring** en **veldsla** doorheen. Voeg de **helft van het water** toe en blijf stampen tot een smeuiige **puree** ontstaat (voeg evt. meer water toe). Breng op smaak met zout en peper.



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.



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.