

MARLEY SPOON



Frisse veldsla stampot

met feta, cashewnoten en munt



20-30min



2 personen

Feta en munt gaan als geen ander samen en dit vrolijke duo hebben wij dan ook uitverkoren om in dit stampot recept te verwerken. Een verrassende twist op je standaard bord winterse kost! Door een paar handjes van de veldsla als topping te bewaren, krijg je een perfecte combinatie van romige stampot met een knapperige bite. Snel aan tafel voor de pan leeg is!

Wat je van ons krijgt

- sperziebonen
- veldsla
- verse munt
- feta ⁷
- cashewnoten ¹⁵
- kruimige aardappels

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

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

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600.0kcal, vet 21.2g, eiwit 22.6g, koolhydraten 55.3g



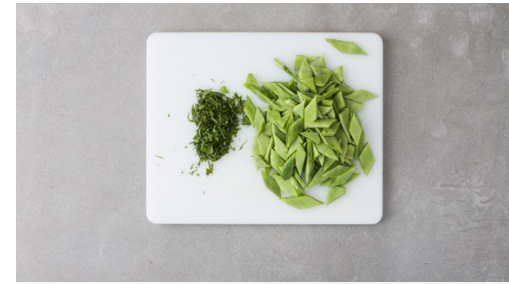
1. Aardappels koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil evt. de **aardappels** of boen ze goed schoon en snijd ze in grove stukken. Doe de **aardappels** in een middelgrote kookpan en overgiet met het zojuist gekookte water tot ze ca. 2cm onderstaan. Voeg een snuf zout toe en breng het water opnieuw aan de kook. Kook de **aardappels** met een deksel afgedekt 10min.



4. Cashews roosteren

Verhit intussen een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 2-3min goudbruin. Let op: de **noten** kunnen snel aanbranden! Schep uit de pan en zet opzij. Verkruimel de **feta** grof.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pluk intussen de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Doe de **steeltjes** weg. Dop de **sperziebonen** en snijd in 2cm lange stukken.



5. Stamppot maken

Giet een **scheutje van het opgevangen kookwater** in de kookpan met **groenten** en **aardappels** en stamp tot een grove **stampot**. Voeg evt. meer **kookwater** toe, net zoveel tot je een mooie, gladde **puree** hebt. Doe er 1el boter, de **helft van de gehakte munt** en 1/4-1/2tl zout en peper naar smaak bij en roer door.



3. Bonen meekoken

Voeg de **bonen** na 10min koken aan de pan met **aardappels** toe. Kook 5-8min totdat de **aardappels** en **bonen** gaar zijn. Vang bij het afgieten **150ml kookwater** op en doe de **aardappels** en **bonen** terug in de pan.



6. Veldsla toevoegen

Roer **2/3e van de veldsla** door de **stampot** en schep de **stampot** op. Verdeel de **rest van de veldsla** over de **stampot** en bestrooi met de **fetakruimels**, de **rest van de munt** en **cashewnoten**.