

MARLEY SPOON



Zalm-broccolistammpotje

met feta en geroosterde amandelen



20-30min



Voor 3-4 personen

Vandaag stamp je eens wat anders dan de standaard boerenkool of hutspot. Je maakt namelijk een lekkere broccolistammpot met vis! De gerookte zalm geeft deze stammpot een volle smaak. Getopt met fetakruimels krijgt het gerecht een heerlijk zoute hint en geschaafde amandelen bovenop geven een fijne crunch.

Wat je van ons krijgt

- zalmsnippers ⁴
- geschaafde amandelen ¹⁵
- broccoli
- kruimige aardappels
- feta ⁷
- Abraham's mosterd ¹⁰
- veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

vis (4), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 580.0kcal, vet 22.9g, eiwit 31.9g, koolhydraten 53.8g



1. Aardappels koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd ze in 3cm grote stukken. Doe de **aardappels** in een grote kookpan en overgiet met het zojuist gekookte water tot ze 2-3cm onderstaan. Voeg 1tl zout toe en breng het water opnieuw aan de kook. Kook de **aardappels** 10min.



4. Broccoli toevoegen

Voeg na 10min kooktijd de **broccoli** aan de aardappelpan toe en kook 5-8min totdat de **aardappels** gaar zijn en de **broccoli** beetgaar is. Vang bij het afgieten **250ml kookwater** op en doe de **aardappels** met de **broccoli** terug in de pan.



2. Broccoli snijden

Snijdt intussen 3cm grote roosjes van de **broccoli**. Snijd de **stam** in plakjes.



5. Stamppot maken

Voeg **100-150ml kookwater**, 1/4tl zout, 1/4-1/2tl peper en de **helft van de mosterd** aan de kookpan toe en stamp grof. Voeg evt. meer **kookwater** toe, net zo veel tot je een mooie, niet te droge **puree** hebt. Roer er voor een extra **romige stampot** 1el boter door en gebruik meer **mosterd** voor een pittigere smaak.



3. Amandelen roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **geschaafde amandelen** in 2-3min goudbruin. Let op: het **schaafsel** kan snel aanbranden! Schep de **geschaafde amandelen** uit de pan en zet opzij.



6. Zalm en veldsla toevoegen

Roer de **zalmsnippers** en **2/3e van de veldsla** door de **stampot**. Proef en breng evt. op smaak met extra peper en zout. Schep de **stampot** op en verdeel de **rest van de veldsla** erover. Verkruiemel de **feta** er grof boven en bestrooi met het **amandelschaafsel**.