

MARLEY SPOON



Frisse veldslamstampot

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 stampoterecept 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

- 500g kruimige aardappels
- 10g verse munt
- 1x snijbonen
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1x feta ⁷
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- boter of margarine

Kookgerei

- aardappelstamper
- kleine koekenpan
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- dunschiller

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 596.0kcal, vet 29.0g, eiwit 21.9g, koolhydraten 56.3g



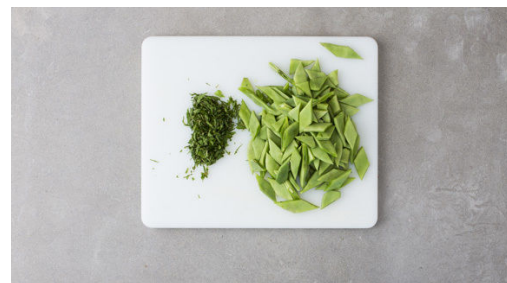
1. Aardappels koken

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** met het gekookte water en 1tl zout in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **aardappels** ca. 10min.



4. Cashews roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan 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.



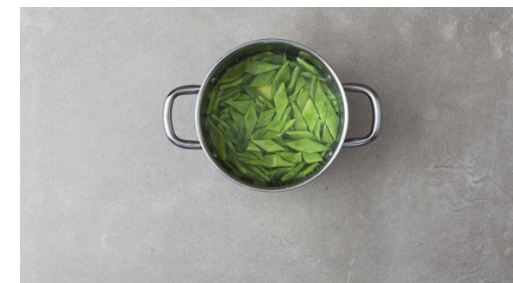
2. Groenten voorbereiden

Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Snijd de topjes van de **snijbonen** en snijd de **bonen** schuin in stukken.



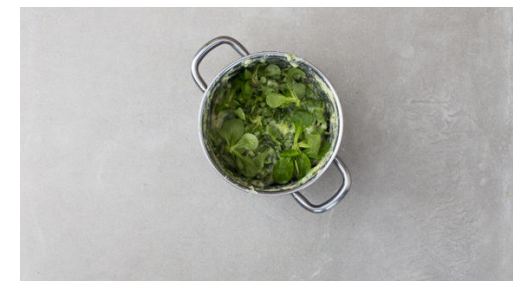
5. Stampot maken

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



3. Snijbonen 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 een **kopje kookwater** op en doe de **aardappels** en **bonen** terug in de pan.



6. Veldsla toevoegen

Was de **veldsla** grondig met koud water en roer **2/3e van de blaadjes** door de **stampot**. Serveer de **stampot** met de **rest van de veldsla** en bestrooi met de **fetakruimels**, de **rest van de munt** en **cashewnoten**.