

Mediterraanse stamppot

met spekjescrunch en amandelen



20-30min



2 personen

Stamppot in de lente? Dat is toch echte winterkost? Think again! Stampotten kun je het hele jaar door eten, als je de ingrediënten maar aanpast aan het seizoen. Daarom vandaag een stamppot van sperziebonen en paprika. Door de Mediterraanse kruiden in je stamppot te verwerken, waan je je al bijna in Zuid-Frankrijk. De crunch van spekjes en amandelen maakt het af. Lentestamppot it is!

Wat je van ons krijgt

- 7
- 15

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- 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 626kcal, vet 32.7g, koolhydraten 51.9g, eiwit 24.0g



1. Aardappels koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Doe de **aardappels** met 1/2-1tl zout in een middelgrote kookpan en voeg genoeg gekookt water toe zodat de **aardappels** onderstaan. Breng het geheel aan de kook en kook de **aardappels** in 15-20min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur en roerbak de **sperziebonen** en **ui** in het **spekvet** 3-4min tot ze goudbruin zijn. Voeg dan de **paprika**, **knoflook**, **peterselie** en **steeltjes** en 150ml water toe. Stoof de **groenten** met een deksel afgedekt op middellaag vuur 4-5min. Neem dan de deksel van de pan en roerbak 2-3min tot het water is verdampt.



2. Smaakmakers voorbereiden

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Neem de **noten** uit de pan en zet opzij. Hak de **peterselie** fijn, houd de **steeltjes** en **blaadjes** apart. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve halve ringen.



5. Toppings voorbereiden

Hak intussen de **amandelen** grof en meng ze met de **spekjes**, de **helft van de peterselie** en **blaadjes** en peper naar smaak. Rasp de **kaas** fijn.



3. Ingrediënten voorbereiden

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **spekjes** in 3-4min goudbruin en krokant. Neem de **spekjes** uit de pan, laat het **spekvet** in de pan. Dop de **sperziebonen**. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd hem in repen. Snijd vervolgens de **paprikarepen** eenmaal doormidden.



6. Puree maken

Stamp de **aardappels** met een scheut **kookwater**, 1/4tl zout, 1-2el boter, de **helft van de kaas** en de **rest van de peterselie** tot een **gladde puree**. Voeg zo nodig meer **kookwater** toe. Schep de **aardappelpuree** en **groenten** op en verdeel de **spekjes**, **amandeltopping** en de **rest van de kaas** erover.