



Raapstelenstampot

Tja vorige week was het echt geen weer voor stampot, daarom heb ik de planning de dag zelf nog maar even om gegooid, want wie eet er nou stampot met temperaturen boven de 30 graden?

Ik ben wel gek op stampot naast dat het gemakkelijk is, vind ik het ook nog eens lekker, omdat je zoveel verschillende variaties kunt maken. Ook in de zomer kun je stampot eten er zijn diverse zomergroentes waar dit lekker mee is. Bijvoorbeeld raapstelen, dat is een groente die in het voorjaar te verkrijgen is en zich uitstekend leent voor stampot.

Ook dit recept is gemakkelijk babyproof te maken, maar dat leg ik weer onderaan het recept uit.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kilo kruimige aardappels
- 500 gram raapstelen
- 250 gram kastanjechampignons
- 4 eetlepels zongedroogde tomaten reepjes
- 20 à 30 gram roomboter
- Scheut olie van de zongedroogde tomaten
- Olie
- Melk
- Peper
- Zout

Schil de aardappels, snijd ze in kleine stukken en kook deze in 15 minuten gaar in water met een beetje zout.

Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes. Verwarm een koekenpan met een flinke scheut olie op hoog vuur. Bak de kastanjechampignons gaar in ongeveer 5 minuten. Schud af en toe met de pan of roer er doorheen, zodat alle kastanjechampignons gaar worden.

Was in de tussentijd de raapstelen en verwijder het onderste (witte) stuk van de stelen. Snijd de raapstelen vervolgens in grove stukken van 2 à 3 cm.

Als je hele zongedroogde tomaten hebt snijdt deze dan in reepjes.

De aardappels zijn in de tussentijd gaar en de champignons zijn gebakken, dus kun je de stampot maken.

Giet de aardappels af. Pureer deze vervolgens met een stamper en maakt de puree smeug met de roomboter, een scheut olie van de zongedroogde tomaten en melk. Voeg de kastanjechampignons, zongedroogde tomaten en raapstelen toe en plaats de pan weer op het fornuis. Laat de stampot op laag vuur een paar minuten doorgaren, zodat je de raapstelen met een pollepel door de puree kunt roeren. Ook krijgen de raapstelen op deze manier de kans om te slinken.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Lekker om er verse worst bij te serveren. Ik bak deze niet in een pan, maar in de airfryer. De verse worst gaar je 13 à 15 minuten op 200 graden. Je hoeft het er alleen maar in te leggen en de airfryer zorgt dat je een heerlijk stuk vlees krijgt.

Babyproof:

Indien je je eigen aardappels graag met zout in het water kookt, kook dan een paar aardappels in een kleine pan zonder zout in het water.

Snijd een handje raapstelen zo fijn mogelijk en voeg deze de laatste minuut van het koken van de aardappels toe.

Giet de aardappels af en stamp deze samen met de raapstelen tot een fijne puree. Voeg een beetje roomboter toe om ervoor te zorgen dat de stampot smeug en romig is. Ook bij je kleintje kun je gebakken champignons en/of zongedroogde tomaten toevoegen. Je kunt het beste zelf inschatten of je baby/dreumes deze al kan eten.