



Zoete aardappel zuurkoolstampot

Deze fris zoete stampot doet je naar de zomer verlangen. Gelukkig werkt het weer deze week mee, wat helaas niet betekent dat we al het winterse weer al gehad hebben voor dit seizoen.

Doordat ik de aardappels verving door zoete aardappel is de stampot ook nog koolhydraatarm. Het is een gemakkelijke maaltijd die je binnen 25 minuten op tafel hebt staan.

Mocht je dit ook aan je peuter willen geven is het gemakkelijk dreumes- en peuterproof te maken, maar ik gaf het niet aan Dylan. Zuurkool wordt namelijk gemaakt met aardig wat zout erin, 10 à 25 gram per kilo. Dat klinkt misschien als niet zoveel maar weeg maar eens 25 gram zout af. Aangezien zout niet goed is voor de nieren van een baby, overigens eten wij overigens over het algemeen ook te veel zout voor onze nieren. Slaat Dylan maaltijden met zuurkool oven. Eliza-Jane eet het wel, maar voor haar voeg ik geen extra zout toe. Daarom schep ik voor haar wat stamp uit zodra het een smeug geheel is en de spekjes en perzik toegevoegd zijn. Dit wordt in het recept vermeldt.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kg zoete aardappel
- 500 gram zuurkool
- 1 blik perzik (van 820 gram)
- 500 gram spekjes
- 30 gram roomboter
- Peper
- Zout

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grove stukken. Kook deze in ruim water in ongeveer 15 minuten gaar.

Leg na 10 minuten de zuurkool op de aardappels en kook deze de laatste 10 minuten mee.

In de tussentijd dat de aardappels koken kun je de spekjes bakken in een koekenpan. Als de spekjes voldoende knapperig zijn naar jouw mening laat ze dan uitlekken op keukenpapier.

Giet de perziken af, maar vang het vocht op. Snijd ook de perzik in grove stukken, houdt er 2 achter voor de garnering.

Giet de aardappels en zuurkool af. Zet de aardappels en zuurkool voor ongeveer 5 minuten terug op het fornuis. Laat de deksel van de pan af en zorg dat het fornuis uit staat, zodat de aardappels en zuurkool droog kunnen stomen.

Voeg de roomboter toe aan de aardappels en zuurkool en stamp het tot glad geheel. Maak de stampot smeug met het opgevangen perziken vocht. Voeg scheut voor scheut toe, zodat het niet te waterig wordt. Meng vervolgens de gesneden perziken en 2/3^{de} van gebakken spekjes door de stampot.

Schep nu wat stampot voor je dreumes/peuter uit de pan. Breng de zoete aardappel zuurkoolstampot op smaak met peper en zout.

Snijd de achter gehouden perziken in parten.

Serveer de stampot in de pan of op borden en garneer de zoete aardappel zuurkoolstampot met partjes perzik en de overige gebakken spekjes.