



KOKEN MET EEN BUDGET

Broccoli-tuinerwten stampopot met dille en noten

HOOFDGERECHT

🕒 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 500 g iets kruimige aardappelen
- 🛒 225 g diepvries broccolirosjes
- 🛒 150 g middelgrote uien
- 🛒 50 g ongezouten notenmix
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 225 g diepvries tuinerwten
- 🛒 5 g verse dille

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 minuten gaar.
2. Voeg de laatste 5 minuten de ontdooide broccoli toe.
3. Snijd ondertussen de uien in dunne halve ringen.
4. Hak de noten grof.
5. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur zonder olie of boter en rooster de gehakte noten 2-3 minuten.
6. Laat afkoelen op een bord.
7. Verhit de olie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 6-8 minuten tot-ie zacht en gekaramelliseerd is.
8. Schep af en toe om.
9. Meng de tuinerwten erdoor en bak nog 3 minuten mee.
10. Snijd de dille grof.
11. Giet de aardappelen en broccoli af.
12. Bewaar een kopje kookvocht.
13. Stamp tot een puree.
14. Schep $\frac{3}{4}$ van het tuinerwten-mengsel, $\frac{3}{4}$ van de noten en de helft van de dille erdoor.
15. Voeg eventueel wat kookvocht toe om de stampot smeùiger te maken.
16. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
17. Verdeel de stampot over de borden.
18. Verdeel de rest van het tuinerwten-mengsel erover en bestrooi met de rest van de nootjes en de dille.



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)