

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals *water, bak- en braadmiddelen, peper en zout*, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



of minder...

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  500 g zoete aardappels
-  2 preien
-  125 g zongedroogde tomaten
-  150 g cottage cheese
-  1 flinke hand walnoten

MATERIAAL: koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Breng ten eerste een pan water aan de kook.
2. Schil vervolgens de zoete aardappel en snijd ze in blokjes.
3. Kook de zoete aardappel in 15 minuten gaar.
4. Was ondertussen de prei grondig, spoel al het zand eruit en snijd ze in dunne halve ringen.
5. Snijd ook de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.
6. Verhit nu een scheutje olie in een koekenpan en bak de prei vervolgens met de helft van de zongedroogde tomaten 5 minuten op laag vuur.
7. Zodra je aardappelblokjes gaar zijn, prak je ze en meng je de zoete aardappelstampot met de cottage cheese en een klein scheutje olie.
8. Breng vervolgens op smaak met peper en zout.
9. Meng nu de gebakken prei en tomaatjes met de zoete aardappelstampot en verdeel over twee borden.
10. Hak de walnoten grof en verdeel over de stampot, maak af met de rest van de zongedroogde tomaten.

Eet smakelijk!

BRON: chickslovefood.com

