HOMEMADE
STAMPPOT
PUUR - VERS - SMAAKVOL

Tradities… iedere generatie heeft ze, en voor hun oorsprong moeten we terug in onze geschiedenis. Dat geldt ook voor veel van onze traditionele gerechten. Eigenlijk zegt het woord traditie het al wel, het wordt van generatie op generatie doorgegeven. We voegen er een beetje “nieuwe tijdgeest” aan toe en het gerecht kan door naar de volgende generatie. En zoals het met tradities gaat, na verloop van tijd denk je dat jij er de uitvinder en eigenaar van bent. Op Wikipedia stond een mooie definitie: Een traditie (Latijn: *trádere* = overleveren) is een gebruik of gewoonte die van de ene generatie op de andere wordt doorgegeven. Tradities kunnen als waardevol worden beschouwd, maar ook als conservatisme dat remmend werkt op de vooruitgang. Wanneer je in de geschiedenis van eten duikt, stuit je vaak op verwijzingen naar oude kookboeken. Het oudste nog bestaande Nederlandse kookboek, dateert uit 1514 en heet “*Een notabelen boecxken van cokeryen*”. Monniken waren de eerste mensen die het schrift onder de knie hadden, daarna volgden de edelen en kooplieden. Pas in de 17de en 18de eeuw leerden niet notabelen ook lezen. Een vrij praktische reden dus, dat er niet echt kookboeken zijn te vinden van het ‘gewone’ volk. Mensen die niet konden lezen en schrijven, gaven recepten mondeling aan elkaar door.

De moderne stamppot met aardappelen ontstond pas in de 18e en 19e eeuw, al gaan de wortels van dit eenpansgerecht terug tot de middeleeuwen. Het gerecht groeide uit van een simpele en voedzame boerenmaaltijd tot een echte Nederlandse winterklassieker.

Op koude winterdagen wordt in Nederland stamppot gegeten, een éénpansgerecht van aardappelen, boerenkool, zuurkool, andijvie of wortels en uien dat wordt opgediend met (rook)worst of een lapje vlees en jus. Lange tijd, tot in de twintigste eeuw, werden dergelijke gerechten echter bereid tijdens de oogstmaanden (eind juli tot begin oktober), wanneer arbeiders lange dagen maakten op het land en veel energie nodig hadden om het zware werk te kunnen verrichten. Daarnaast was stamppot een goedkoop éénpansgerecht dat gemakkelijk in grote hoeveelheden gemaakt kon worden en waar de kok weinig werk aan had.

BELANGRIJKE MIJLPALEN

- **De middeleeuwse hutspot.**
  Voordat men aardappelen at, bestond er al hutspot, een stevige eenpansmaaltijd van vlees en groenten in één ketel. Het woord komt van het werkwoord hutsen, wat schudden of husselen betekent.
- **Leidens Ontzet in 1574.**
  Na het vluchten van de Spaanse troepen op 3 oktober 1574 vonden uitgehongerde Leidenaren een ketel met wortelen, uien, pastinaak en vlees. Volgens ons vormde deze maaltijd op basis van pastinaak de directe voorloper van onze huidige stamppot.
- **De opkomst van de aardappel in de 18e eeuw.**
  Spaanse ontdekkingsreizigers brachten de aardappel in de 16e eeuw vanuit Zuid-Amerika naar Europa. Nederlanders vonden de knol eerst vreemd en onsmakelijk, waardoor deze pas vanaf de 18e eeuw de pastinaak verving als goedkoop stapelvoedsel.
- **Stamppot als nationale traditie in de 20e eeuw.**
  In het kookboek De Nieuwe Vaderlandse kookkunst uit 1797 werden aardappelen en wortelen voor het eerst samen verwerkt. Pas aan het begin van de 20e eeuw dook het woord stamppot massaal op in kookboeken en werd het gerecht met rookworst en jus een vaste wintertraditie.

WAAROM MEN GING STAMPEN

- **Energie voor zwaar werk.**
  Tot in de twintigste eeuw aten arbeiders en boeren veel stamppot tijdens zware werkdagen, omdat het een goedkope en calorierijke brandstof was.
- **Efficiënt in tijden van schaarste.**
  Door alles in één pan te koken en fijn te stampen, ging er geen voedsel verloren en kon een tekort aan duur vlees eenvoudig worden opgevuld met groenten en aardappelen.

BEWAREN EN INVRIEZEN

Volgens het advies van het Voedingscentrum blijft stamppot veilig eetbaar bij een koelkasttemperatuur van 4 °C.

- **Snel afkoelen.**
  Laat restjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan voordat je ze koelt. Verdeel een grote hoeveelheid over kleinere porties zodat de warmte sneller wegtrekt.
- **Luchtdicht afsluiten.**
  Schep de stamppot in een goed afsluitbaar vershoudbakje in plaats van de pan af te dekken met een deksel. Dit voorkomt uitdroging en geuroverdracht.
- **Verse ingrediënten.**
  Stamppot met rauwe groenten zoals andijvie, sla of rucola blijft door het hogere vochtgehalte maximaal 2 dagen lekker.

INVRIEZEN EN ONTDOOIEN

Vrijwel elke stamppot is geschikt om in te vriezen, maar aardappelen kunnen na het ontdooien soms wat waterig of korrelig worden.

- **Volledig afgekoeld invriezen**.
  Zet de stamppot pas in de vriezer als deze helemaal is afgekoeld tot kamertemperatuur.
- **Vlees apart bewaren.**
  Vries rookworst maximaal 2 maanden apart in. Uitgebakken spekjes kun je wel direct door de stamppot heen invriezen.
- **Langzaam ontdooien.**
  Laat de bevroren portie een nacht langzaam ontdooien in de koelkast voor de beste smaak en textuur.
- **Smeuïg opwarmen.**
- Verwarm de stamppot op laag vuur in een pan of in de magnetron. Roer er een klein scheutje melk of een klontje boter doorheen om de puree weer lekker romig te maken.

ONZE RECEPTEN

Onze recepten zijn voor 2 personen, en geven alleen, de ingrediënten en bereidingstijd van het **stamppotgerecht** aan. Alle ander combinaties die worden genoemd zijn extra tijd. Daarnaast zit bij die combinaties altijd één of meer vegetarische mogelijkheden om het gerecht uit te breiden.

En wil jij eens een geheel andere draai aan je stamppotgerecht geven, combineer deze dan eens met fruit.

STAMPPOT MET FRUIT

Tips voor een geslaagde combinatie

- **Voeg zacht fruit op het laatst toe.** Roer plakjes banaan, klein gesneden perzik of aardbei pas vlak voor het serveren door de warme stamppot zodat het fruit niet papperig wordt.
- **Bak hard fruit kort mee.** Stukjes appel of peer kun je eerst even aanbakken met een snufje kaneel of kerrie voor extra diepgang en een lichte bite.
- **Zoek contrast in hartigheid.** Combineer zoet fruit met zoute tegenhangers zoals uitgebakken spekblokjes, rookworst, geitenkaas of geroosterde noten.

STAMPPOT PAGINA'S

Stamppot aardappel andijvie met…	3	Stamppot aardappel spinazie met…	23
Stamppot aardappel appel met…	4	Stamppot aardappel spitskool met…	24
Stamppot aardappel bloemkool met…	5	Stamppot aardappel spruiten met…	25
Stamppot aardappel boerenkool met…	6	Stamppot aardappel veldsla met…	26
Stamppot aardappel bonen met…	7	Stamppot aardappel venkel met…	27
Stamppot aardappel botersla met…	8	Stamppot aardappel waterkers met…	28
Stamppot aardappel broccoli met…	9	Stamppot aardappel witlof met…	29
Stamppot aardappel knolselderij met…	10	Stamppot aardappel wortel met…	30
Stamppot aardappel paksoi met…	11	Stamppot aardappel wortel en ui met…	31
Stamppot aardappel pastinaak met…	12	Stamppot aardappel wortel en venkel met…	32
Stamppot aardappel peer met…	13	Stamppot aardappel zuurkool met…	33
Stamppot aardappel pompoen met…	14	Stamppot zoete aardappel andijvie met…	34
Stamppot aardappel prei en wortel met…	15	Stamppot zoete aardappel broccoli met…	35
Stamppot aardappel pruimen met…	16	Stamppot zoete aardappel prei en kerrie met…	36
Stamppot aardappel raapstelen met…	17	Stamppot zoete aardappel rode biet met…	37
Stamppot aardappel rode biet met…	18	Stamppot zoete aardappel spinazie met…	38
Stamppot aardappel rodekool met…	19	Stamppot zoete aardappel spruitjes met…	39
Stamppot aardappel roodlof met…	20	Stamppot zoete aardappel venkel met…	40
Stamppot aardappel rucola met…	21	Stamppot zoete aardappel wortel met…	41
Stamppot aardappel snijbonen met…	22	Stamppot zoete aardappel zuurkool met…	42

STAMPPOT ANDIJVIE



Deze oer-Hollandse andijviestamppot is de perfecte mix tussen smeuïge, warme aardappelpuree en lekker knapperige, frisse groente. Doordat je de fijn gesneden andijvie pas op het allerlaatste moment rauw door de hete aardappelen schept, behoudt de groente zijn bite en zijn mooie heldergroene kleur. Het is een van de snelste en populairste stamppotten die we kennen, en hij staat dan ook binnen een klein half uur op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 300 g fijn gesneden andijvie
- 100 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl mosterd (naar smaak, bijv. Dijon of grove mosterd)
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Was de andijvie goed, laat deze uitlekken en snijd de bladeren in smalle reepjes (als je geen voorgesneden zak gebruikt).
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter en mosterd erdoor tot een romige puree.
8. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Schep de rauwe andijvie in delen door de hete puree totdat deze iets slinkt, maar nog wel lekker knapperig blijft.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken spekjes:**
  Bak 125 g magere spekreepjes of vegetarische spekjes knapperig uit in een droge koekenpan en roer ze met een beetje bakvet door de stamppot.
- **Rookworst:**
  Een warme Gelderse rookworst of een vegetarische variant maakt dit klassieke gerecht helemaal af.
- **Gekookt eitje en kaas:**
  Snijd 2 hardgekookte eieren in partjes en garneer de stamppot met 50 g blokjes oude kaas voor een hartige vegetarische twist.
- **Zilveruitjes en augurk:**
  Serveer er een schaaltje zilveruitjes en zoetzure augurkjes bij voor een fris zuurtje naast de romige stamppot.

STAMPPOT AARDAPPEL APPEL (HETE BLIKSEM)



Deze klassieke Nederlandse stamppot, in de volksmond ook wel bekend als 'hete bliksem', is puur comfortfood op een koude dag. De naam dankt het gerecht aan de appels die tijdens het koken veel vocht vasthouden en daardoor verraderlijk lang gloeiend heet blijven als je een hap neemt. De combinatie van kruimige aardappelen en friszoete appels zorgt voor een heerlijk zachte, romige smaak die geweldig contrasteert met hartige bijgerechten. Met slechts een paar simpele ingrediënten zet je deze ouderwetse favoriet bovendien binnen een half uur op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 300 g appels (bijvoorbeeld Elstar of Goudrenet)
- 100 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- ½ tl kaneel (optioneel)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in partjes.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan en zet ze net onder water.
4. Voeg een snufje zout toe en breng het water aan de kook.
5. Leg na 10 minuten koken de appelpartjes boven op de aardappelen.
6. Kook het geheel nog 10 minuten met de deksel op de pan tot alles gaar is.
7. Giet de aardappelen en appels af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de aardappelen en appels fijn met een pureestamper.
10. Roer de warme melk en boter erdoorheen tot een smeuïge stamppot.
11. Breng op smaak met peper, zout en eventueel de kaneel.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst:**
  Een klassieke Gelderse rookworst of een vegetarische variant past perfect bij het zoete van de appel.
- **(Vegetarische) spekjes:**
  Uitgebakken magere spekreepjes of vegetarische spekjes zorgen voor een hartige bite door de stamppot.
- **Gekaramelliseerde ui:**
  Bak 1 grote ui in halve ringen langzaam goudbruin in een klontje boter en schep dit op het laatste moment door de puree.
- **Hachee of draadjesvlees:**
  Heb je wat meer tijd, dan is dit de ideale basis voor een rijke stoofschotel met een stevige jus.

STAMPPOT BLOEMKOOL



Deze zachte en romige bloemkoolstamppot is een heerlijke, milde variant op de traditionele stamppot. Door de bloemkool samen met de aardappelen te koken en fijn te stampen, ontstaat een verrassend luchtige puree met een subtiele koolsmaak. Een beetje geraspte kaas en nootmuskaat geven het geheel precies genoeg pit en diepte, waardoor het ook bij kinderen vaak een grote favoriet is. Met slechts een paar basis ingrediënten zet je deze gezonde comfortmaaltijd bovendien in een klein half uur op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 600 g kruimige aardappelen
- 400 g bloemkoolroosjes
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 50 g geraspte oude kaas (of belegen kaas)
- 1 tl grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en spoel ze af onder koud water.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Breng het water aan de kook.
5. Leg na 10 minuten koken de bloemkoolroosjes boven op de aardappelen.
6. Kook het geheel nog 10 minuten met de deksel op de pan tot zowel de aardappelen als de bloemkool goed gaar zijn.
7. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de groenten een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat bloemkool best wat vocht vasthoudt.
8. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de aardappelen en bloemkool fijn met een pureestamper.
10. Roer de warme melk, boter, geraspte kaas en mosterd erdoorheen tot een smeuïge stamppot.
11. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Saucijsjes of braadworst:**
  Een lekker gekruide runder- of varkenssaucijs (of een plantaardige variant) met een goede jus past geweldig bij de zachte bloemkoolsmaak.
- **Geroosterde pijnboompitten en spekjes:**
  Bak 125 g magere spekreepjes uit en rooster 2 el pijnboompitten goudbruin voor een heerlijke knapperige topping.
- **Kerrie-ei of gebakken champignons:**
  Bak 250 g kastanjechampignons in plakjes met 1 tl kerriepoeder en schep dit door of over de stamppot voor een kruidige twist.
- **Tartaartje:**
  Een kort gebakken, nog licht rosé runder- of vegetarisch tartaartje houdt het gerecht lekker licht en fris.

STAMPPOT BOERENKOOL



Deze oer-Hollandse boerenkoolstamppot is de onbetwiste koning onder de winterse stamppotten. Zodra de eerste nachtvorst over het land trekt, smaakt deze stevige kost op zijn allerbest, omdat de kou de zetmelen in de boerenkool omzet in suikers voor een net iets zachtere, zoetere smaak. De combinatie van kruimige aardappelen, fijn gesneden boerenkool en een vleugje mosterd zorgt voor een heerlijk hartig en voedzaam gerecht. Binnen een half uur staat deze klassieker dampend op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 300 g fijn gesneden boerenkool
- 100 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el grove mosterd
- 1 el natuurazijn (voor een fris zuurtje)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Spoel de boerenkool indien nodig nog even af in een vergiet.
3. Doe de aardappelen onderin een ruime pan en leg de boerenkool er bovenop.
4. Schenk er water bij tot de aardappelen net onder staan, voeg een snufje zout toe en breng het geheel aan de kook.
5. Kook de aardappelen en boerenkool met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten gaar.
6. Giet het kookvocht af en laat de pan een minuutje droogstomen op laag vuur.
7. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen en boerenkool fijn met een pureestamper.
9. Roer de warme melk, boter, mosterd en azijn erdoorheen tot een smeuïge stamppot.
10. Breng op smaak met peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst en jus:**
  Een warme Gelderse rookworst (of vegetarische variant) met een kuiltje rijke vlees- of uienjus hoort er traditioneel natuurlijk helemaal bij.
- **Uitgebakken (vega) spekjes:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan en schep ze op het laatste moment door de stamppot.
- **Zilveruitjes en piccalilly:**
  Serveer er een schepje pittige piccalilly en 50 g zilveruitjes bij voor een fris en kruidig tegenwicht.
- **Gekaramelliseerde rode ui:**
  Bak 2 rode uien in halve ringen langzaam zacht met 1 tl bruine basterdsuiker en 1 el balsamicoazijn als luxe vegetarische topping.

STAMPPOT BONEN



Deze voedzame en romige bonenstamppot is een verrassend lekkere en stevige variatie op de traditionele groentestamppot. Door zachte witte bonen mee te stampen met kruimige aardappelen krijg je een fluweelzachte, volle puree die boordevol eiwitten en vezels zit. Verse tuinkruiden en een vleugje knoflook geven het gerecht een heerlijke, mediterrane twist, terwijl het toch dat vertrouwde Hollandse comfortfood-gevoel behoudt. Omdat je kant-en-klare bonen gebruikt, staat deze maaltijd bovendien binnen korte tijd op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 600 g kruimige aardappelen
- 250 g witte bonen (uitlekgewicht, uit pot of blik)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el olijfolie)
- 1 teen knoflook
- 15 g verse platte peterselie
- 1 tl gedroogde tijm (of 2 takjes verse tijm)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Spoel de witte bonen af in een vergiet onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
3. Pel de knoflook en hak de peterselie fijn.
4. Doe de aardappelen samen met de hele teen knoflook in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Voeg de laatste 3 minuten van de kooktijd de witte bonen toe aan de pan met aardappelen, zodat ze goed doorwarmen.
6. Giet het kookvocht af en laat de aardappelen en bonen kort droogstomen op laag vuur.
7. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen, bonen en meegekookte knoflook fijn met een pureestamper (laat eventueel een paar hele bonen achter voor wat bite).
9. Roer de warme melk, boter, tijm en peterselie erdoorheen.
10. Breng op smaak met peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Geroosterde cherrytomaten:**
  Pof 250 g cherrytomaten aan de tak met 1 el olijfolie, peper en zout 15 minuten in de oven en leg ze boven op de stamppot voor een friszuur accent.
- **Gebakken chorizo of (vega) spekjes:**
  Bak 100 g chorizoblokjes of magere spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan en strooi ze over het gerecht.
- **Kabeljauwfilet:**
  Een stukje in roomboter gebakken kabeljauw of koolvis vormt een heerlijke, lichte combinatie met de witte bonen en peterselie.
- **Zongedroogde tomaten en rucola:**
- Schep 50 g fijn gesneden zongedroogde tomaten en 30 g verse rucola op het allerlaatste moment door de warme stamppot voor een pittige, vegetarische maaltijd.

STAMPPOT BOTERSLA



Deze frisse en zachte boterslastamppot is de ideale lentestamppot voor dagen waarop je zin hebt in comfortfood, maar zware winterkost nog even wilt overslaan. Botersla heeft van nature een milde, lichtzoete smaak en malse bladeren die direct zacht worden zodra ze in aanraking komen met de hete aardappelpuree. Door ook wat fijngesneden lente-ui toe te voegen, krijgt deze luchtige stamppot een lekkere, pittige bite. Binnen 25 minuten staat dit lichte en romige gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 250 g botersla (ongeveer 1 krop)
- 3 stengels lente-ui
- 100 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl Franse mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Haal de bladeren van de krop botersla los.
3. Was ze grondig en droog ze goed in een slacentrifuge of schone theedoek.
4. Snijd de sla in reepjes en de lente-ui in dunne ringetjes.
5. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
6. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
7. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter en mosterd erdoor tot een romige puree.
10. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
11. Schep de reepjes botersla en de lente-ui in delen door de hete aardappelpuree tot de sla licht is geslonken, maar nog wel een frisse bite heeft.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gekookte eieren en spekjes:**
  Serveer met 2 zacht- of hardgekookte eieren in partjes en 125 g uitgebakken magere (vega) spekreepjes voor een klassieke combinatie.
- **Gebakken zalmfilet:**
  Een stukje op de huid gebakken zalm past geweldig bij de milde, frisse smaak van botersla en lente-ui.
- **Krokante kipfilet:**
  Bak 2 gepaneerde kipschnitzels of gekruide kipfilets goudbruin voor een stevige aanvulling op deze lichte stamppot.
- **Gerookte kip en pijnboompitten:**
  Schep 150 g reepjes gerookte kip door de stamppot en garneer met 2 el geroosterde pijnboompitten voor een snelle maaltijd zonder extra bakwerk.

STAMPPOT BROCCOLI



Deze frisse en gezonde broccolistamppot geeft een heerlijke, groene draai aan de traditionele Hollandse stamppot. Door de roosjes en de geschilde stronk van de broccoli mee te koken met de aardappelen en grof te stampen, krijgt het gerecht niet alleen een prachtige kleur, maar ook een lekker stevige structuur. Een vleugje oude kaas en een snufje nootmuskaat geven de zachte groentesmaak net dat beetje extra pit. Met slechts een paar simpele ingrediënten zet je deze voedzame maaltijd binnen korte tijd op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 650 g kruimige aardappelen
- 400 g broccoli
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 50 g geraspte oude kaas
- 1 tl grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes, schil de stronk en snijd deze in blokjes van ongeveer 1 cm.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Breng het water aan de kook.
5. Leg na 12 minuten koken de broccoliroosjes en de blokjes stronk boven op de aardappelen.
6. Kook het geheel nog 8 minuten met de deksel op de pan tot alles goed gaar is.
7. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de aardappelen en broccoli fijn met een pureestamper (niet te glad, zodat er wat structuur overblijft).
10. Roer de warme melk, boter, geraspte kaas en mosterd erdoorheen.
11. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Zalmfilet:**
  Een stukje gebakken of in de oven gegaarde zalmfilet is een klassieke en supergezonde combinatie bij broccoli.
- **Kipfilet met pesto:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin, bestrijk ze aan het eind met 1 el groene pesto en serveer ze naast de stamppot.
- **Uitgebakken spekjes en amandelschaafsel:**
  Bak 125 g magere spekreepjes of vega spekreepjes knapperig uit en garneer de stamppot met 2 el geroosterd amandelschaafsel voor een fijne crunch.
- **Feta en zongedroogde tomaten:**
- Verkruimel 75 g feta over de stamppot en schep er 40 g fijngesneden zongedroogde tomaten door voor een lekkere vegetarische twist.

STAMPPOT KNOLSELDERIJ



Deze aardse en kruidige knolselderijstamppot is een heerlijke, winterse variatie op de klassieke aardappelstamppot. Knolselderij is een echte vergeten groente met een rijke, licht nootachtige en kruidige smaak die fantastisch samengaat met kruimige aardappelen. Omdat je een groot deel van de aardappelen vervangt door knolselderij, wordt de stamppot niet alleen verrassend vol van smaak, maar ook net wat lichter. Met een beetje grove mosterd en verse kruiden zet je dit verwarmende gerecht binnen 30 minuten op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kruimige aardappelen
- 450 g knolselderij (schoongemaakt gewicht)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el grove mosterd
- 15 g verse bladselderij of platte peterselie
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Schil de knolselderij ruim met een scherp mes zodat alle harde schil en wortelresten weg zijn, en snijd het vruchtvlees in blokjes van ongeveer 2 cm.
3. Hak de bladselderij of peterselie fijn.
4. Doe de aardappelen en de blokjes knolselderij samen in een ruime pan.
5. Zet ze net onder water, voeg een snufje zout toe en breng het water aan de kook.
6. Kook de aardappelen en knolselderij met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten helemaal gaar.
7. Giet het kookvocht af en laat de pan een minuutje droogstomen op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de aardappelen en knolselderij fijn tot een luchtige puree.
10. Roer de warme melk, boter, grove mosterd en het grootste deel van de verse kruiden erdoorheen.
11. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout en garneer met de rest van de kruiden.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst of saucijs:**
  Een kruidige runder- of varkenssaucijs (of een vegetarische rookworst) met een lekkere jus sluit naadloos aan bij de aardse smaak van knolselderij.
- **Gestoofde peertjes of appel:**
  Serveer er warme stoofpeertjes of kort gebakken partjes appel met kaneel bij voor een heerlijk zoet-hartig contrast.
- **Gebakken champignons en tijm:**
  Bak 250 g kastanjechampignons in plakjes met 1 tl gedroogde tijm en 1 teen knoflook goudbruin en schep ze over de stamppot.
- **Uitgebakken spekjes en hazelnoten:**
  Bak 125 g magere spekreepjes of vega spekreepjes knapperig uit en strooi er 30 g grof gehakte, geroosterde hazelnoten over voor een extra nootachtige bite.

STAMPPOT PAKSOI



Deze verrassende Oosterse paksoistamppot geeft een heerlijke, frisse twist aan de klassieke Hollandse keuken. Paksoi heeft knapperige, sappige stelen en zachte groene bladeren die veel weghebben van andijvie, maar dan met een mildere, licht zoete smaak. Door de fijngesneden paksoi op het laatste moment rauw door de romige aardappelpuree te scheppen, behoudt de groente zijn heerlijke bite. Een scheutje sojasaus, gember en sesamolie zorgen voor een subtiel Aziatisch tintje dat perfect samengaat met het smeuïge van de aardappel. Binnen korte tijd staat dit lichte en smaakvolle gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 400 g paksoi (ongeveer 1 grote struik)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el ketjap manis of zoute sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 tl geraspte verse gember (of ½ tl gemberpoeder)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd het kontje van de paksoi, haal de stelen los en was ze grondig.
3. Snijd zowel de witte stelen als het groene blad in dunne reepjes.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
6. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
7. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, ketjap of sojasaus, sesamolie en gember erdoor tot een smeuïge puree.
9. Breng de puree op smaak met peper en eventueel wat extra zout.
10. Schep de rauwe reepjes paksoi in delen door de hete aardappelpuree tot het blad iets slinkt, maar de stelen lekker knapperig blijven.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Oosterse speklapjes of ketjap-gehaktballetjes:**
  Bak 2 gemarineerde speklapjes krokant of bak 200 g rundergehaktballetjes afgelakt met 1 el ketjap manis voor een heerlijke hartige combinatie.
- **Gebakken tempeh of tofu:**
  Snijd 200 g tempeh of stevige tofu in blokjes, bak ze krokant in 1 el zonnebloemolie en blus af met 1 el sojasaus en 1 tl honing voor een smaakvolle vegetarische topping.
- **Geroosterde cashewnoten en gebakken uitjes:**
  Garneer de stamppot met 30 g ongezouten cashewnoten en 2 el knapperige gebakken uitjes voor een onweerstaanbare crunch.
- **Zalmfilet met sesam:**
  Bak 2 zalmfilets kort in de pan en bestrooi ze met 1 tl geroosterde sesamzaadjes; de zachte vis past geweldig bij de frisse paksoi.

STAMPPOT PASTINAAK



Deze zoete en kruidige pastinaakstamppot is een heerlijk verwarmend gerecht voor koude herfst- en winterdagen. De pastinaak, ook wel witte peen genoemd, was vroeger een vast onderdeel van de Nederlandse keuken en maakt de laatste jaren een grote comeback. Door de pastinaak samen met de aardappelen te koken en fijn te stampen, krijgt je stamppot een rijke, licht nootachtige en honingzoete smaak. Een vleugje grove mosterd en verse tijm zorgen voor een fijn pitje en maken deze romige puree helemaal af. Binnen een half uur staat deze vergeten klassieker dampend op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kruimige aardappelen
- 450 g pastinaak
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el grove mosterd
- 1 tl gedroogde tijm (of 3 takjes verse tijm)
- Snufje nootmuskaat
- Snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

- Voorbereiden: Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Schil de pastinaken met een dunschiller, verwijder de uiteinden en snijd het vruchtvlees in gelijke stukken of plakken van ongeveer 2 cm.
- Koken: Doe de aardappelen en pastinaak samen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe. Breng het water aan de kook.
- Garen: Kook de aardappelen en pastinaak met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten helemaal gaar.
- Stampen: Giet het kookvocht af en laat de pan een minuutje droogstomen op laag vuur. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
- Op smaak brengen: Stamp de aardappelen en pastinaak fijn tot een zachte, luchtige puree. Roer de warme melk, boter, grove mosterd en tijm erdoorheen en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- Rookworst of slavink: Een gekruide runder- of varkensslavink (of een vegetarische rookworst) met een rijke jus vormt een heerlijk hartig contrast met de zoete pastinaak.
- Gekaramelliseerde rode ui en appel: Bak 1 rode ui in halve ringen en 1 appel in partjes zachtjes in 15 g roomboter en schep dit over de stamppot voor een extra frisse toets.
- Uitgebakken spekjes en walnoten: Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en garneer de stamppot met 30 g grof gehakte walnoten voor een lekkere bite.
- Gebakken geitenkaas en honing: Verwarm 100 g zachte geitenkaas kort in de koekenpan of oven en serveer deze op de stamppot met een paar druppels vloeibare honing voor een luxe vegetarische maaltijd.

STAMPPOT AARDAPPEL PEER (BLAUWE BLIKSEM)



Deze verrassend romige stamppot met peer is het zachte, iets verfijndere zusje van de klassieke hete bliksem. Waar appel vaak een friszuur accent geeft, zorgt rijpe peer voor een diepe, honingzoete smaak die prachtig samensmelt met de kruimige aardappel. Door de natuurlijke sappigheid van de peren wordt de puree bovendien heerlijk smeuïg. Het is een echt herfst- en wintergerecht dat supermakkelijk te maken is en binnen een half uur dampend op tafel staat.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 300 g rijpe peren (bijvoorbeeld Conference of Doyenné du Comice)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl grove mosterd (optioneel, voor wat pit)
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Schil de peren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes of partjes.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe. Breng het water aan de kook.
4. Leg na 12 minuten koken de stukjes peer boven op de aardappelen.
5. Kook het geheel nog 8 minuten met de deksel op de pan tot alles zacht en gaar is.
6. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat peer veel vocht bevat.
7. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen en peren fijn tot een smeuïge puree.
9. Roer de warme melk, boter en eventueel de grove mosterd erdoorheen.
10. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Blauwe kaas en walnoten:**
  Verkruimel 50 g gorgonzola of roquefort over de warme stamppot en garneer met 30 g grof gehakte walnoten voor een luxe smaakcombinatie.
- **Uitgebakken (vega) spekjes:**
  Het zoute en knapperige van 125 g magere spekreepjes vormt een heerlijk contrast met de zoete peer.
- **Gehaktballen in jus:**
  Een sappige runder- of vegetarische gehaktbal met een rijke, hartige jus maakt dit een echte Hollandse maaltijd.
- **Geroosterde spruitjes:**
  Bak 250 g gehalveerde spruitjes kort in de koekenpan of oven en schep ze op het laatst door de stamppot voor een extra groente-element.

STAMPPOT POMPOEN



Deze fluweelzachte en verwarmende pompoenstamppot brengt direct een zonnige, herfstachtige kleur op je bord. Door oranje flespompoen of hokkaido pompoen mee te koken met kruimige aardappelen, krijgt je puree een heerlijk rijke, licht zoete en nootachtige smaak. Omdat pompoen van nature al heel smeuïg wordt tijdens het koken, heb je maar weinig vocht nodig om een romig geheel te krijgen. Een vleugje kerrie of komijn zorgt voor precies genoeg kruidige warmte. Binnen 30 minuten staat dit vrolijke comfortfood dampend op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kruimige aardappelen
- 450 g pompoenblokjes (bijvoorbeeld flespompoen of hokkaido)
- 50 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl kerriepoeder (of gemalen komijn)
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Gebruik je een verse pompoen, halveer deze dan, verwijder de pitten en draden met een lepel en snijd het vruchtvlees in blokjes van ongeveer 2 cm (bij een hokkaido pompoen kun je de schil gewoon laten zitten).
3. Doe de aardappelen en pompoenblokjes samen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Breng het water aan de kook.
5. Kook de aardappelen en pompoen met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten helemaal gaar.
6. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat pompoen best wat vocht vasthoudt.
7. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen en pompoen fijn met een pureestamper.
9. Roer de warme melk, boter en het kerriepoeder erdoorheen tot een gladde, smeuïge stamppot.
10. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Feta en pompoenpitten:**
  Verkruimel 75 g feta over de warme stamppot en garneer met 2 el geroosterde pompoenpitten voor een heerlijke zoute en knapperige tegenhanger.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en salie:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en bak de laatste minuut 6 verse salieblaadjes mee in het bakvet voor een kruidige topping.
- **Rookworst of gekruide kipworstjes:**
  Een sappige rookworst of 2 gekruide kipworstjes (of een vegetarische variant) sluiten geweldig aan bij de kruidige pompoensmaak.
- **Geroosterde kikkererwten en rucola:**
  Schep 30 g verse rucola op het laatste moment door de stamppot en strooi er 100 g krokant gebakken kikkererwten met paprikapoeder overheen voor een stevige vegetarische maaltijd.

STAMPPOT PREI EN WORTEL



Deze kleurrijke en smaakvolle stamppot van prei en wortel is een heerlijk frisse variant op de klassieke hutspot. Waar een traditionele hutspot soms best zwaar kan zijn, zorgt de prei hier voor een lichte, kruidige toets en een fijne structuur. Door de zoete wortel en kruimige aardappelen samen te koken en op het laatst de kort gestoofde prei erdoorheen te scheppen, blijft de groente mooi heldergroen en vol van smaak. Een lepeltje grove mosterd en wat verse peterselie maken het geheel helemaal af. Binnen 30 minuten staat dit vrolijke, voedzame gerecht dampend op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 650 g kruimige aardappelen
- 300 g winterpeen (of geschrapte worteltjes)
- 250 g prei (ongeveer 1 grote prei)
- 75 ml halfvolle melk
- 35 g ongezouten roomboter (verdeeld in 25 g en 10 g)
- 1 el grove mosterd
- 15 g verse platte peterselie
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Schrap de winterpeen en snijd deze in blokjes of halve plakjes van ongeveer 1 cm.
3. Snijd de prei in dunne halve ringen, was deze grondig in een vergiet en laat goed uitlekken.
4. Hak de peterselie fijn.
5. Doe de aardappelen en de wortel samen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
6. Kook dit met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten gaar.
7. Verhit ondertussen 10 g roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
8. Bak de prei in ongeveer 6 tot 8 minuten zacht en glazig zonder dat deze bruin wordt.
9. Breng op smaak met een snufje peper en zout.
10. Giet de aardappelen en wortel af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
11. Verwarm ondertussen de melk en de overige 25 g roomboter in een steelpannetje.
12. Stamp de aardappelen en wortel fijn tot een smeuïge puree.
13. Roer de warme melk, boter en grove mosterd door de puree.
14. Schep tot slot de gestoofde prei en het grootste deel van de peterselie erdoorheen.
15. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout en garneer met de rest van de peterselie.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst of saucijs:**
  Een warme Gelderse rookworst of een gekruide runder- of vegetarische saucijs met een lekkere jus past geweldig bij het zoete van de wortel en prei.
- **Uitgebakken (vega)spekjes:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan en schep ze op het laatste moment door de stamppot voor een hartige bite.
- **Gekruide kipfilet:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin met 1 tl kerriepoeder of paprikapoeder; het milde vlees sluit perfect aan bij deze lichte groentestamppot.
- **Geraspte oude kaas en walnoten:**
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme stamppot en strooi er 30 g grof gehakte walnoten over voor een rijke, vegetarische maaltijd.

STAMPPOT PRUIMEN



Deze verrassende zoet-hartige stamppot met pruimen is een heerlijk verwarmend gerecht met een knipoog naar de oudhollandse keuken, waarin gedroogd of vers fruit vaker met hartige gerechten werd gecombineerd. Door zachte, rijpe pruimen (of gewelde gedroogde pruimen voor extra diepte) te combineren met kruimige aardappelen en een vleugje kaneel, ontstaat een rijke, licht fruitige puree die geweldig contrasteert met zoute en kruidige bijgerechten. Met slechts een paar simpele ingrediënten zet je deze bijzondere comfortmaaltijd binnen een half uur op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 250 g rijpe verse pruimen (of 150 g gedroogde pruimen zonder pit)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- ½ tl gemalen kaneel (of koek- en speculaaskruiden)
- 1 tl grove mosterd (voor een hartig tegenwicht)
- Snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Gebruik je verse pruimen, halveer ze dan, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in partjes.
3. Gebruik je gedroogde pruimen, snijd ze dan in grove stukjes en wel ze 10 minuten in een kommetje warm water.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Breng het water aan de kook.
6. Leg na 12 minuten koken de partjes verse pruim (of de uitgelekte gedroogde pruimen) boven op de aardappelen.
7. Kook het geheel nog 8 minuten met de deksel op de pan tot alles goed gaar is.
8. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur.
9. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
10. Stamp de aardappelen en pruimen fijn met een pureestamper (niet te glad, zodat je hier en daar nog een lekker stukje pruim proeft).
11. Roer de warme melk, boter, kaneel en grove mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken spekjes of gerookt spek:**
  Het zoute en knapperige van 125 g uitgebakken magere spekreepjes is de ultieme tegenhanger voor het zoete van de pruimen.
- **Hachee of draadjesvlees:**
  Pruimen en stoofvlees zijn een gouden combinatie; serveer deze stamppot met een rijke runderstoof of vegetarische hachee.
- **Saucijsjes of rookworst:**
  Een goed gekruide varkens- of rundersaucijs (of een plantaardige variant) met een stevige jus sluit naadloos aan bij de kruidige smaak van kaneel en pruim.
- **Geroosterde walnoten en geitenkaas:**
  Verkruimel 75 g zachte geitenkaas over de warme stamppot en strooi er 30 g grof gehakte walnoten over voor een rijke, vegetarische maaltijd.

STAMPPOT RAAPSTELEN



Deze frisse en pittige raapstelenstamppot is dé ultieme lentestamppot van eigen bodem. Zodra in het voorjaar de eerste malse blaadjes van de raapstelen weer verkrijgbaar zijn, is dit het perfecte gerecht om het winterseizoen mee af te sluiten. Raapstelen hebben een heerlijke, licht peperige smaak die doet denken aan rucola en radijs, maar dan net wat zachter. Doordat je de fijngesneden groente pas op het allerlaatste moment rauw door de warme aardappelpuree schept, behoudt hij zijn knapperige bite en heldergroene kleur. Binnen 25 minuten staat dit lichte, zonnige gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 250 g raapstelen (ongeveer 1 tot 2 bosjes)
- 100 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el Franse mosterd (of grove mosterd)
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd de worteltjes en eventuele taaie uiteinden van de raapstelen af.
3. Was de blaadjes en steeltjes goed in ruim koud water, laat ze uitlekken en snijd ze in fijne reepjes van ongeveer 1 cm.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
6. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
7. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter en mosterd erdoor tot een romige puree.
9. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
10. Schep de rauwe raapstelen in delen door de hete aardappelpuree tot de blaadjes licht slinken, maar de steeltjes nog lekker knapperig zijn.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gekookte eieren en uitgebakken (vega) spekjes:**
  Serveer met 2 hard- of zachtgekookte eieren in partjes en 125 g knapperig uitgebakken magere spekreepjes voor de echte lenteklassieker.
- **Blokjes oude kaas en zilveruitjes:**
  Roer 50 g kleine blokjes oude kaas door de stamppot en serveer er een schaaltje zilveruitjes bij voor een hartige vegetarische maaltijd.
- **Gebakken makreel of zalmfilet:**
  Een stukje gerookte of op de huid gebakken vis past geweldig bij het licht peperige van de raapstelen.
- **Gehaktballetjes in jus:**
  Een paar sappige runder- of vegetarische gehaktballetjes met een goede jus maken het gerecht net wat steviger.

STAMPPOT RODE BIET



Deze prachtige dieproze rodebietenstamppot is een echte blikvanger op je bord én heerlijk aards en zoet van smaak. Rode bieten hebben van nature een volle, licht zoete smaak die geweldig samengaat met kruimige aardappelen en een vleugje frisse appel of azijn. Omdat je voor dit recept kant-en-klaar gekookte rode bieten gebruikt, hoef je de bieten niet zelf urenlang te koken en heb je geen rode vingers. Binnen 25 minuten staat deze kleurrijke en gezonde comfortmaaltijd dampend op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 650 g kruimige aardappelen
- 350 g gekookte rode bieten
- 100 g friszure appel (bijvoorbeeld Elstar, optioneel voor extra frisheid)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el appelciderazijn (of rode wijnazijn)
- 1 tl grove mosterd
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Rasp de gekookte rode bieten grof of snijd ze in kleine blokjes.
3. Schil eventueel de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
6. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
7. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, appelciderazijn en mosterd erdoor tot een smeuïge puree.
9. Schep de geraspte rode bieten (en eventueel de blokjes appel) door de hete aardappelpuree.
10. Verwarm het geheel nog 2 minuten al roerend op laag vuur zodat de bieten goed doorwarmen en alles mooi roze kleurt. Breng op smaak met peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Geitenkaas en walnoten:**
  Verkruimel 75 g zachte geitenkaas over de stamppot en strooi er 30 g grof gehakte walnoten over; rode biet en geitenkaas zijn een gouden duo.
- **Gerookte haring of makreel:**
  Serveer de stamppot met 150 g gerookte makreelfilet of stukjes gerookte haring voor een verrassend lekkere, fris-zoute combinatie.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en rode ui:**
  Bak 125 g magere spekreepjes met 1 gesnipperde rode ui knapperig uit en schep ze op het laatste moment door het gerecht.
- **Rookworst of rundervink:**
- Een warme Gelderse rookworst of een sappige rundervink (of een vegetarische variant) past perfect bij het zoet-aardse karakter van de rode bieten.

STAMPPOT RODEKOOL



Deze kruidige en kleurrijke rodekoolstamppot is de perfecte winterse maaltijd vol warme, rijke smaken. Rode kool heeft van nature een licht zoete, aardse smaak die prachtig samengaat met appel, een vleugje kaneel en een kruidnagel. Door de kool eerst kort te stoven met deze specerijen en daarna door de romige aardappelpuree te scheppen, krijgt je stamppot niet alleen een geweldige dieppaarse kleur, maar ook heerlijk veel smaak en bite. Binnen 35 minuten staat dit verwarmende gerecht dampend op tafel.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 700 g kruimige aardappelen
- 350 g fijngesneden verse rode kool
- 150 g friszure appel (bijvoorbeeld Elstar of Goudrenet)
- 75 ml halfvolle melk
- 35 g ongezouten roomboter (verdeeld in 25 g en 10 g)
- 2 el appelciderazijn (of rode wijnazijn)
- ½ tl gemalen kaneel
- 1 kruidnagel
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
3. Spoel de gesneden rode kool af in een vergiet.
4. Verhit 10 g roomboter in een braadpan of ruime koekenpan op middelhoog vuur.
5. Voeg de rode kool, appelblokjes, appelciderazijn, kaneel, kruidnagel, een snufje zout en 3 el water toe.
6. Stoof de kool met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten zacht en gaar, en roer tussendoor af en toe door.
7. Doe ondertussen de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
8. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
9. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
10. Verwarm ondertussen de melk en de overige 25 g roomboter in een steelpannetje.
11. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk en boter erdoor tot een smeuïge puree.
12. Vis de kruidnagel uit de gestoofde rode kool.
13. Schep de warme rode kool met appel door de aardappelpuree.
14. Breng de stamppot verder op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel wat extra zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Hachee of draadjesvlees:**
  Rode kool en stoofvlees zijn een onafscheidelijk duo; serveer deze stamppot met mals runderstoofvlees of een rijke vegetarische hachee.
- **Rookworst of saucijs:**
  Een warme Gelderse rookworst of een gekruide runder- of varkenssaucijs of vegetarische variant met jus sluit naadloos aan bij de kruidige kaneel- en appelsmaak.
- **Uitgebakken (vega) spekjes:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep ze op het laatste moment door de stamppot voor een hartig, zout tegenwicht.
- **Gekaramelliseerde ui en geitenkaas:**
  Bak 1 rode ui in halve ringen zachtjes goudbruin, verkruimel 75 g zachte geitenkaas over de stamppot en garneer met 25 g grof gehakte walnoten.

STAMPPOT ROODLOF



Deze verrassend elegante roodlofstamppot combineert het romige van aardappelpuree met de verfijnde, licht bittere en nootachtige smaak van roodlof. Roodlof is het chique, dieprode broertje van witlof, maar is vaak net iets milder en zachter van smaak. Door de fijngesneden bladeren op het laatste moment rauw door de hete stamppot te scheppen, behoudt de groente zijn prachtige kleur en lekkere knapperige bite. Een lepeltje grove mosterd en een vleugje honing brengen het bittertje van de lof prachtig in balans. Binnen 25 minuten staat dit bijzondere, kleurrijke gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 300 g roodlof (ongeveer 2 tot 3 stronkjes)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el grove mosterd
- 1 tl vloeibare honing
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd het kontje van de stronkjes roodlof, verwijder eventueel het harde witte hart en snijd de bladeren in reepjes van ongeveer 1 cm.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, grove mosterd en honing erdoor tot een smeuïge puree.
8. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Schep de rauwe reepjes roodlof in delen door de hete aardappelpuree tot de bladeren licht slinken, maar nog wel lekker knapperig zijn.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Geitenkaas of blauwe kaas en walnoten:**
  Verkruimel 75 g zachte geitenkaas of gorgonzola over de warme stamppot en garneer met 30 g grof gehakte walnoten; dit tempert het bittertje van de roodlof geweldig.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en peer:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep op het laatste moment 1 in blokjes gesneden rijpe peer door de stamppot voor een friszoet accent.
- **Gebakken eendenborst of varkenshaas**:
  Een kort gebakken stukje varkenshaas of rosé gebakken eendenborstfilet maakt van deze stamppot een echt luxe diner.
- **Geroosterde hazelnoten en gerookte kip:**
  Schep 150 g reepjes gerookte kip door het gerecht en bestrooi met 25 g grof gehakte, geroosterde hazelnoten voor een snelle en smaakvolle combinatie.

STAMPPOT RUCOLA



Deze pittige en frisse rucolastamppot geeft een moderne, mediterrane draai aan de vertrouwde Hollandse stamppot. Rucola heeft van nature een heerlijke, nootachtige en licht peperige smaak die fantastisch samengaat met romige aardappelpuree. Door de verse blaadjes pas op het allerlaatste moment door de hete aardappelen te scheppen, behoudt de groente zijn pittige karakter en mooie donkergroene kleur. Een beetje geraspte Parmezaanse kaas en een scheutje olijfolie maken het geheel extra vol en smaakvol. Binnen korte tijd staat dit lichte, aromatische gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 150 g verse rucola
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 40 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 tl Franse mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Hak de rucola eventueel iets grover als de blaadjes erg lang zijn.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, Parmezaanse kaas en mosterd erdoor tot een romige puree.
8. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Schep de rucola in delen door de hete aardappelpuree tot de blaadjes net zijn geslonken, maar nog wel hun pittige smaak behouden.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Zongedroogde tomaten en pijnboompitten:**
  Schep 50 g fijn gesneden zongedroogde tomaten door de stamppot en strooi er 2 el geroosterde pijnboompitten overheen voor het ultieme Italiaanse gevoel.
- **Uitgebakken (vega) spekjes of pancetta:**
  Bak 125 g spekreepjes of Italiaanse pancetta knapperig uit in een droge koekenpan en garneer de stamppot ermee.
- **Gebakken kipfilet met pesto:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin, bestrijk ze aan het eind met 1 el groene pesto en serveer ze naast de stamppot.
- **Geroosterde cherrytomaten en mozzarella:**
  Pof 250 g cherrytomaten aan de tak 15 minuten in de oven en scheur er op het bord 1 bol mozzarella (125 g) overheen voor een rijke, vegetarische maaltijd.

STAMPPOT SNIJBONEN



Deze klassieke, hartige snijbonenstamppot is een heerlijke manier om groene groenten in een winterse of herfstige maaltijd te verwerken. Snijbonen hebben een volle, iets stevigere groentesmaak dan sperziebonen en blijven, als je ze in dunne reepjes snijdt en kort meekookt, heerlijk knapperig in de puree. Door de combinatie van kruimige aardappelen, boter, melk en een vleugje nootmuskaat ontstaat een super smeuïge stamppot met een frisse, groene bite. Binnen 30 minuten staat dit oer-Hollandse gerecht dampend op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 350 g verse snijbonen (of gesneden snijbonen)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Was de snijbonen, verwijder de puntjes en snijd de bonen in schuine, dunne reepjes (als je geen voorgesneden zak gebruikt).
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Breng het water aan de kook.
5. Leg na 10 minuten koken de snijbonen boven op de aardappelen.
6. Kook het geheel nog 8 tot 10 minuten met de deksel op de pan tot zowel de aardappelen als de snijbonen gaar zijn, maar de bonen nog een lichte bite hebben.
7. Giet het kookvocht af en laat de pan een minuutje droogstomen op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de aardappelen en snijbonen fijn met een pureestamper (niet te lang, zodat de reepjes snijboon mooi zichtbaar en stevig blijven).
10. Roer de warme melk, boter en mosterd erdoorheen en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken (vega) spekjes en witte bonen:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en roer er 150 g uitgelekte witte bonen doorheen voor een knipoog naar de beroemde 'blote billetjes in het gras'.
- **Rookworst of slavink:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een gekruide runder- of varkensslavink (of een vegetarische variant) met een lekkere jus maakt deze stamppot helemaal af.
- **Gekruide kipfilet of schnitzel:**
  Bak 2 gepaneerde schnitzels of met kerrie gekruide kipfilets goudbruin voor een heerlijk contrast met de zachte puree.
- **Zongedroogde tomaten en fetakaas:**
  Schep 40 g fijngesneden zongedroogde tomaten door de stamppot en verkruimel er 75 g feta over voor een frisse, hartige vegetarische twist.

STAMPPOT SPINAZIE



Deze frisse en zachte spinaziestamppot is een lichte, vitaminerijke variant op de klassieke Hollandse stamppot die het hele jaar door lekker is. Door verse bladspinazie op het laatste moment rauw door de hete aardappelpuree te scheppen, slinkt de groente direct zonder dat hij slap of waterig wordt. De spinazie geeft de stamppot een prachtige heldergroene kleur en een milde, licht aardse smaak. Een vleugje nootmuskaat en een beetje roomkaas of boter maken de puree heerlijk romig. Binnen korte tijd staat dit snelle en voedzame gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 400 g verse bladspinazie
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl Franse mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Was de spinazie indien nodig, laat de bladeren goed uitlekken en hak ze eventueel iets grover als ze erg groot zijn.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter en mosterd erdoor tot een smeuïge puree.
8. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Schep de verse spinazie in delen door de hete aardappelpuree tot de bladeren net zijn geslonken en mooi groen zijn gebleven.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gekookte eieren en uitgebakken (vega) spekjes:**
  Serveer met 2 hard- of zachtgekookte eieren in partjes en 125 g knapperig uitgebakken magere spekreepjes voor een tijdloze combinatie.
- **Gebakken zalmfilet:**
  Een stukje op de huid gebakken zalmfilet past geweldig bij de zachte, romige smaak van spinazie en nootmuskaat.
- **Feta en zongedroogde tomaten:**
  Verkruimel 75 g feta over de stamppot en schep er 40 g fijngesneden zongedroogde tomaten door voor een hartige, vegetarische maaltijd.
- **Geroosterde pijnboompitten en oude kaas:**
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme stamppot en garneer met 2 el geroosterde pijnboompitten voor een fijne bite.

STAMPPOT SPITSKOOL



Deze zachte en lichtzoete spitskoolstamppot is een heerlijke, milde variatie op de klassieke koolstamppot. Spitskool heeft veel fijnere en malsere bladeren dan witte kool, waardoor de groente snel gaar is en een subtiele, licht zoete smaak afgeeft aan de romige aardappelpuree. Door de spitskool kort mee te bakken met een vleugje kerrie en komijn voordat je hem door de puree schept, krijgt het gerecht een heerlijk kruidige warmte zonder dat het zwaar op de maag ligt. Binnen 25 minuten staat deze snelle en voedzame stamppot op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 400 g gesneden spitskool
- 75 ml halfvolle melk
- 35 g ongezouten roomboter (verdeeld in 25 g en 10 g)
- 1½ tl kerriepoeder
- ½ tl gemalen komijn (djinten)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd de spitskool in smalle reepjes (als je geen voorgesneden zak gebruikt) en spoel deze even af in een vergiet.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Verhit ondertussen 10 g roomboter in een ruime koekenpan of wok op middelhoog vuur.
6. Voeg de spitskool, het kerriepoeder en de komijn toe en roerbak de kool in ongeveer 6 tot 8 minuten beetgaar.
7. Breng op smaak met een snufje peper en zout.
8. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
9. Verwarm ondertussen de melk en de overige 25 g roomboter in een steelpannetje.
10. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk en boter erdoor tot een smeuïge puree.
11. Schep de gebakken spitskool door de warme aardappelpuree.
12. Proef of er nog wat extra peper of zout nodig is.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken (vega) spekjes en rozijnen:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep er 30 g gewelde rozijnen doorheen voor een heerlijk zoet-hartig contrast.
- **Gekruide kipfilet of kipschnitzel:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin met een snufje kerriepoeder of serveer met 2 krokante kipschnitzels of gebruik een vegetarische variant.
- **Rookworst of braadworst:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een gekruide runder- of vegetarische braadworst met een lekkere jus past geweldig bij de warme kerriesmaak.
- **Geroosterde cashewnoten en gebakken uitjes:**
  Garneer de stamppot met 30 g ongezouten cashewnoten en 2 el knapperige gebakken uitjes voor een lekkere Oosterse crunch.

STAMPPOT SPRUITEN



Deze hartige en verwarmende spruitjesstamppot is de ideale manier om spruitjes op een toegankelijke, romige manier op tafel te zetten. Door de spruitjes eerst kort te koken en daarna grof door de smeuïge aardappelpuree te stampen, verzacht de typische, licht bittere koolsmaak zonder dat de groente zijn fijne structuur verliest. Een lepeltje grove mosterd, wat geraspte oude kaas en een snufje nootmuskaat geven het geheel precies genoeg pit en diepte. Binnen korte tijd staat deze voedzame winterklassieker dampend op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 700 g kruimige aardappelen
- 400 g schoongemaakte spruitjes
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 50 g geraspte oude kaas
- 1 el grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Maak de spruitjes schoon door het stronkje iets bij te snijden en eventuele lelijke buitenste blaadjes te verwijderen.
3. Halveer grotere spruitjes zodat ze allemaal even snel garen.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Breng het water aan de kook.
6. Leg na 10 minuten koken de spruitjes boven op de aardappelen.
7. Kook het geheel nog 8 tot 10 minuten met de deksel op de pan tot zowel de aardappelen als de spruitjes beetgaar zijn.
8. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur.
9. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
10. Stamp de aardappelen en spruitjes grof met een pureestamper (niet te glad, zodat de spruitjes nog herkenbaar blijven).
11. Roer de warme melk, boter, geraspte oude kaas en grove mosterd erdoorheen.
12. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken (vega) spekjes en appel:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep op het laatste moment 1 in kleine blokjes gesneden friszure appel (bijvoorbeeld Elstar) door de stamppot voor een heerlijk zoet-zout contrast.
- **Rookworst of rundervink:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een gekruide rundervink (of een vegetarische variant) met een rijke jus past geweldig bij de volle smaak van spruitjes en oude kaas.
- **Geroosterde walnoten en balsamico-ui:**
  Bak 1 rode ui in halve ringen zachtjes goudbruin met 1 el balsamicoazijn en garneer de stamppot met 30 g grof gehakte walnoten voor een luxe vegetarische twist.
- **Hachee of draadjesvlees:**
  Spruitjes zijn de perfecte tegenhanger voor mals runderstoofvlees of een kruidige vegetarische stoofschotel.

STAMPPOT VELDSLA



Deze zachte en nootachtige veldslastamppot is een verfijnde, lichte variant op de klassieke Hollandse stamppot. Veldsla heeft kleine, malse blaadjes met een subtiele, licht nootachtige smaak die fantastisch samengaat met romige aardappelpuree. Doordat je de fijne blaadjes pas op het allerlaatste moment rauw door de hete aardappelen schept, behoudt de groente zijn prachtige heldergroene kleur en een frisse, zachte bite. Een lepeltje Franse mosterd en wat fijngesneden bieslook maken het geheel heerlijk aromatisch. Binnen korte tijd staat dit elegante comfortfood op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 200 g veldsla
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el Franse mosterd
- 15 g verse bieslook
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Spoel de veldsla indien nodig nog even af in koud water en droog de blaadjes goed in een slacentrifuge of schone theedoek.
3. Snijd de bieslook in fijne ringetjes.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
6. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
7. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter en Franse mosterd erdoor tot een romige puree.
9. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
10. Haal de pan van het vuur en schep de veldsla samen met de bieslook in delen luchtig door de warme aardappelpuree zodat de blaadjes net iets slinken, maar hun frisse karakter behouden.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gerookte zalm of forelfilet:**
  Verdeel 150 g reepjes gerookte zalm of gerookte forel over de warme stamppot voor een luxe en snelle viscombinatie.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en gepocheerd of gekookt ei:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en serveer de stamppot met 2 zachtgekookte eieren voor een heerlijke, hartige maaltijd.
- **Gebakken geitenkaas en hazelnoten:**
  Verwarm 100 g zachte geitenkaas kort in de koekenpan of oven en garneer de stamppot met 25 g grof gehakte, geroosterde hazelnoten voor een rijke vegetarische twist.
- **Kipfilet met champignons:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin met 200 g plakjes kastanjechampignons; het aardse van de champignons sluit naadloos aan bij de nootachtige smaak van veldsla.

STAMPPOT VENKEL



Ben je op zoek naar een verfijnde en verrassend frisse variant op de traditionele stamppot? Venkel geeft dit gerecht een subtiele, lichtzoete anijssmaak die na het koken heel zacht en mild wordt. In combinatie met romige aardappelen en een vleugje citroen of kruiden ontstaat er een heerlijk lichte stamppot die nét even anders is dan je gewend bent. Een ideaal gerecht voor wie graag varieert met groenten uit het seizoen.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kruimige aardappelen
- 400 g venkelknollen (ongeveer 1 grote of 2 kleine knollen)
- 50 ml halfvolle melk
- 15 g roomboter
- 1 tl citroenrasp (van een bio citroen, optioneel voor extra frisheid)
- ½ tl zout
- ¼ tl versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd de onderkant en de harde stelen van de venkel, halveer de knol en verwijder de harde kern.
3. Snijd de venkel in reepjes en bewaar het fijne groene loof voor de garnering.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan met water tot ze net onder staan en voeg het zout toe.
5. Leg de venkelreepjes bovenop de aardappelen, breng aan de kook en kook het geheel in 20 minuten gaar.
6. Verwarm intussen de melk in een steelpannetje of in de magnetron, zodat de stamppot straks mooi warm blijft.
7. Giet de aardappelen en venkel af en laat ze 1 minuut uitstomen op laag vuur.
8. Voeg de roomboter, warme melk, zwarte peper en eventueel de citroenrasp toe.
9. Stamp alles met een pureestamper tot een smeuïge stamppot.
10. Garneer met het fijngesneden venkelloof.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken (vega) spekjes en appel:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep op het laatste moment 1 in kleine blokjes gesneden friszure appel (bijvoorbeeld Elstar) door de stamppot voor een heerlijk zoet-zout contrast.
- **Rookworst of rundervink:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een gekruide rundervink (of een vegetarische variant) met een rijke jus past geweldig bij de volle smaak van spruitjes en oude kaas.
- **Geroosterde walnoten en balsamico-ui:**
  Bak 1 rode ui in halve ringen zachtjes goudbruin met 1 el balsamicoazijn en garneer de stamppot met 30 g grof gehakte walnoten voor een luxe vegetarische twist.
- **Geroosterde cherrytomaten:**
  Pof 250 g cherrytomaten aan de tak 15 minuten in de oven en serveer over de stamppot voor een rijke, vegetarische maaltijd.

STAMPPOT WATERKERS



Deze frisse en peperige waterkersstamppot is een verrassend pittige variant op de traditionele Hollandse stamppot. Waterkers heeft kleine, sappige blaadjes en knapperige steeltjes met een uitgesproken, licht scherpe smaak die doet denken aan radijs en mosterd. Doordat je de fijn gesneden waterkers pas op het allerlaatste moment rauw door de hete aardappelpuree schept, behoudt de groente zijn frisse bite, zijn diepgroene kleur en zijn karakteristieke pit. Een scheutje citroensap en wat romige boter brengen de smaken prachtig in balans. Binnen 25 minuten staat dit lichte, aromatische gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 150 g verse waterkers (ongeveer 2 bosjes)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl Franse mosterd
- 1 tl vers citroensap
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Was de waterkers goed in ruim koud water, schud hem droog in een slacentrifuge of schone theedoek.
3. Snijd zowel de blaadjes als de malse steeltjes grof.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
6. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
7. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
8. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, mosterd en het citroensap erdoor tot een romige puree.
9. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
10. Haal de pan van het vuur en schep de waterkers in delen luchtig door de warme aardappelpuree tot de blaadjes net zijn geslonken, maar de steeltjes nog lekker knapperig zijn.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gerookte makreel of warmgerookte zalm:**
  Verdeel 150 g vlokken gerookte makreel of warmgerookte zalm over de stamppot; het vette van de vis past geweldig bij het peperige van de waterkers.
- **Zachtgekookte eieren en uitgebakken (vega) spekjes**:
  Serveer de stamppot met 2 gehalveerde, zachtgekookte eieren en 125 g knapperig uitgebakken magere spekreepjes.
- **Gebakken biefstukreepjes of varkenshaas:**
  Bak 200 g biefstukreepjes of plakjes varkenshaas kort op hoog vuur met peper en zout voor een luxe vleescombinatie.
- **Geroosterde pijnboompitten en oude kaas:**
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme puree en garneer met 2 el goudbruin geroosterde pijnboompitten voor een pittige, vegetarische maaltijd.

STAMPPOT WITLOF



Deze verrassend frisse en zachte witlofstamppot is een heerlijke manier om het klassieke bittertje van witlof in een romige maaltijd te verwerken. Door de witlof in dunne reepjes te snijden en pas op het laatste moment rauw door de hete aardappelpuree te scheppen, behoudt de groente zijn heerlijke, knapperige bite zonder dat hij slap of waterig wordt. Een beetje geraspte kaas en een vleugje grove mosterd zorgen voor een volle, hartige smaak die het licht bittere van de witlof prachtig in balans brengt. Binnen 25 minuten staat dit elegante comfortfood op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 400 g witlof (ongeveer 3 tot 4 stronkjes)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 50 g geraspte oude kaas (of jong belegen kaas)
- 1 tl grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd het kontje van de stronkjes witlof, halveer ze in de lengte, verwijder de harde witte kern (daar zit de meeste bitterheid) en snijd de bladeren in smalle reepjes van ongeveer ½ cm.
3. Doe de aardappelen in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen op laag vuur.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, geraspte kaas en grove mosterd erdoor tot een smeuïge puree.
8. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Haal de pan van het vuur en schep de rauwe reepjes witlof in delen door de hete aardappelpuree zodat de groente net iets slinkt, maar zijn frisse crunch behoudt.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Hamblokjes en ei:**
  Schep 125 g achterhamblokjes door de stamppot en serveer met 2 hardgekookte eieren in partjes voor een knipoog naar de klassieke witlofschotel met ham en kaas.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en appel:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en roer er op het laatst 1 in kleine blokjes gesneden friszure appel (bijvoorbeeld Elstar) doorheen voor een heerlijk zoet-zout contrast.
- **Gekruide kipfilet of schnitzel:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin of vega variant of serveer met 2 krokante kipschnitzels voor een stevige aanvulling op de frisse stamppot.
- **Blauwe kaas en walnoten:**
- Verkruimel 50 g gorgonzola of roquefort over de warme borden en garneer met 30 g grof gehakte walnoten voor een luxe, vegetarische combinatie.

STAMPPOT WORTEL



Op zoek naar een snelle, voedzame en hartverwarmende maaltijd voor een doordeweekse avond? Deze klassieke stamppot van aardappel en wortel is een echte favoriet uit de Hollandse keuken. Door het natuurlijke zoetje van de winterpeen te combineren met romige aardappelen en een snufje nootmuskaat, zet je een zacht en smeuïg gerecht op tafel dat bij iedereen in de smaak valt. Ideaal voor wie houdt van pure smaken zonder al te veel poespas.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kruimige aardappelen
- 400 g winterpeen
- 50 ml halfvolle melk
- 15 g roomboter
- ½ tl nootmuskaat
- ½ tl zout
- ¼ tl versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en de winterpeen.
2. Snijd de aardappelen in gelijke stukken en de wortel in plakjes van ongeveer 1 cm dik.
3. Doe de aardappelen en wortel samen in een ruime pan en voeg water toe tot ze net onder staan.
4. Voeg het zout toe, breng het geheel aan de kook en kook dit in 20 minuten gaar.
5. Verwarm intussen de melk in een steelpannetje of in de magnetron, zodat de stamppot straks niet afkoelt.
6. Giet de aardappelen en wortel af en laat ze 1 minuut uitstomen op laag vuur.
7. Voeg de roomboter, warme melk, nootmuskaat en zwarte peper toe.
8. Stamp alles met een pureestamper tot een smeuïge stamppot.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst of gehaktbal:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een kruidige runder- of vegetarische rookworst / gehaktbal maakt er een snelle en toegankelijke doordeweekse maaltijd van.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en augurk:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit om door de stamppot te scheppen en serveer er een schaaltje zoetzure augurkjes of zilveruitjes bij voor een fris zuurtje.
- **Gekaramelliseerde rode ui en oude kaas**:
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme hutspot en garneer met 1 langzaam goudbruin gebakken rode ui in ringen voor een hartige vegetarische twist.

STAMPPOT WORTEL EN UI (HUTSPOT)



Deze oer-Hollandse hutspot is een van de bekendste en meest geliefde stamppotten uit onze keuken. De combinatie van kruimige aardappelen, zoete winterpeen en zacht gegaarde uien zorgt voor een rijke, lichtzoete smaak die heerlijk verwarmend is op koude dagen. Of je hem nu eet rond het Leidens Ontzet in oktober of gewoon op een doordeweekse winteravond, dit klassieke gerecht is altijd een schot in de roos. Binnen een half uur staat deze dampende pan vol comfortfood op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 400 g winterpeen
- 250 g uien (ongeveer 2 grote uien)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 laurierblaadje
- 1 tl grove mosterd (optioneel, voor wat extra pit)
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Schrap de winterpeen en snijd deze in dikke plakken of halve maantjes.
3. Pel de uien en snijd ze in halve ringen of grove stukken.
4. Doe de aardappelen onder in een ruime pan en leg de winterpeen, uien en het laurierblaadje er bovenop.
5. Schenk er water bij tot de aardappelen net onder staan en voeg een snufje zout toe.
6. Breng het water aan de kook en kook het geheel met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten helemaal gaar.
7. Verwijder het laurierblaadje, giet het kookvocht af en laat de pan een minuutje droogstomen op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de aardappelen, wortel en ui fijn met een pureestamper tot een smeuïge puree.
10. Roer de warme melk, boter en eventueel de mosterd erdoorheen.
11. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Klapstuk of draadjesvlees:**
  Traditioneel wordt hutspot geserveerd met langzaam gegaard runderklapstuk of draadjesvlees met een rijke, donkere jus.
- **Rookworst of gehaktbal:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een kruidige runder- of vegetarische gehaktbal maakt er een snelle en toegankelijke doordeweekse maaltijd van.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en augurk:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit om door de stamppot te scheppen en serveer er een schaaltje zoetzure augurkjes of zilveruitjes bij voor een fris zuurtje.
- **Gekaramelliseerde rode ui en oude kaas**:
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme hutspot en garneer met 1 langzaam goudbruin gebakken rode ui in ringen voor een hartige vegetarische twist.

STAMPPOT WORTEL EN VENKEL



Deze aromatische en lichtzoete stamppot van wortel en venkel geeft een verfijnde, mediterrane draai aan de klassieke hutspot. De zoete winterpeen en de subtiele, frisse anijssmaak van venkel vullen elkaar geweldig aan en zorgen samen met kruimige aardappelen voor een verrassend zachte, geurige puree. Door een deel van het fijne venkelgroen achter te houden als garnering krijgt het gerecht niet alleen extra smaak, maar ook een feestelijke uitstraling. Binnen 30 minuten staat deze bijzondere comfortmaaltijd op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 650 g kruimige aardappelen
- 300 g winterpeen
- 250 g venkelknol (ongeveer 1 middelgrote knol)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 1 tl grove mosterd (of 1 tl sinaasappelrasp voor een frisse twist)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Schrap de winterpeen en snijd deze in blokjes of halve plakjes van ongeveer 1 cm.
3. Snijd de stelen en het kontje van de venkelknol, bewaar het groene loof voor de garnering.
4. Verwijder de harde kern en snijd de knol in dunne reepjes of blokjes.
5. Doe de aardappelen, winterpeen en venkel samen in een ruime pan.
6. Zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
7. Breng het water aan de kook.
8. Kook de groenten en aardappelen met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten helemaal gaar.
9. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur.
10. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
11. Stamp de aardappelen, wortel en venkel fijn tot een smeuïge puree.
12. Roer de warme melk, boter en mosterd (of sinaasappelrasp) erdoorheen.
13. Breng op smaak met peper en zout.
14. Garneer met het fijngesneden venkelgroen.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gebakken zalmfilet of kabeljauw:**
  Venkel en vis zijn een gouden combinatie; bak 2 zalmfilets of kabeljauwfilets goudbruin in een beetje boter en serveer ze naast de stamppot.
- **Gekruide kipfilet of saucijs:**
  Een malse kipfilet met Italiaanse kruiden of een gekruide varkens- of vegetarische saucijs sluit prachtig aan bij het lichtzoete karakter van de wortel en venkel.
- **Geroosterde cherrytomaten en feta:**
  Pof 250 g cherrytomaten aan de tak 15 minuten in de oven en verkruimel 75 g feta over de stamppot voor een rijke, mediterrane vegetarische maaltijd.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en pijnboompitten:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en strooi er 2 el goudbruin geroosterde pijnboompitten overheen voor een hartige crunch.

STAMPPOT ZUURKOOL



Deze klassieke en verkwikkende zuurkoolstamppot is een echte Nederlandse winterfavoriet met een heerlijk fris zuurtje. Door fijngesneden witte kool te fermenteren ontstaat zuurkool, wat niet alleen ontzettend smaakvol en licht verteerbaar is, maar ook fantastisch contrasteert met romige, kruimige aardappelpuree. Een lepeltje grove mosterd en een snufje nootmuskaat zorgen voor precies genoeg warmte en pit. Binnen 30 minuten staat dit ouderwets lekkere comfortfood dampend op tafel.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g kruimige aardappelen
- 350 g naturel zuurkool (uitlekgewicht)
- 75 ml halfvolle melk
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 tl grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

optioneel:

- 2 jeneverbessen (voor de klassieke smaak)

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Laat de zuurkool goed uitlekken in een vergiet.
3. **TIP:** Spoel de kool kort af met koud water als je hem iets milder wilt maken.
4. Doe de aardappelen onder in een ruime pan en leg de zuurkool samen met de jeneverbessen er bovenop.
5. Schenk er water bij tot de aardappelen net onder staan.
6. Voeg een snufje zout toe en breng het water aan de kook.
7. Kook de aardappelen en zuurkool met de deksel op de pan in ongeveer 20 minuten helemaal gaar.
8. Giet het kookvocht af, vis de jeneverbessen uit de pan en laat het geheel een minuutje droogstomen op laag vuur.
9. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
10. Stamp de aardappelen en zuurkool fijn tot een smeuïge stamppot.
11. Roer de warme melk, boter en grove mosterd erdoorheen.
12. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst en jus:**
  Een sappige Gelderse rookworst (of een vegetarische variant) met een flinke lepel rijke vlees- of uienjus is de onbetwiste klassieker bij zuurkool.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en ananas of appel:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep er op het laatst 100 g stukjes verse ananas (of 1 in blokjes gesneden zoete appel) en 30 g rozijnen doorheen voor een friszoet accent.
- **Kasselerrib of speklapjes:**
  Serveer de stamppot met 2 plakken licht gerookte kasselerrib of krokant gebakken speklapjes voor een stevige, hartige maaltijd.
- **Geroosterde walnoten en oude kaas:**
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme stamppot en strooi er 30 g grof gehakte walnoten over voor een rijke, vegetarische twist.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL ANDIJVIE



Deze kleurrijke en verrassend smaakvolle stamppot geeft een moderne draai aan de klassieke rauwe andijviestamppot. Door de gewone aardappelen te vervangen door zoete aardappel krijgt je puree een prachtige warme oranje kleur en een heerlijk zachte, lichtzoete smaak. Het knapperige en licht bittere van de rauwe andijvie vormt hiermee een geweldig contrast. Omdat zoete aardappel van nature al heel smeuïg wordt tijdens het koken, heb je maar weinig vocht nodig om een romige stamppot te maken. Binnen 25 minuten staat dit gezonde comfortfood op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g zoete aardappelen
- 300 g fijn gesneden andijvie
- 50 ml halfvolle melk (of ongezoete amandelmelk)
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 1 tl grove mosterd (of Franse mosterd)
- ½ tl gemalen komijn (optioneel, voor wat extra warmte)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 2 tot 3 cm.
2. Was de andijvie grondig, laat deze uitlekken en snijd de bladeren in smalle reepjes (als je geen voorgesneden zak gebruikt).
3. Doe de blokjes zoete aardappel in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de zoete aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar.
5. Giet de zoete aardappelen zorgvuldig af en laat ze een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat ze vrij veel vocht vasthouden.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de zoete aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, mosterd en eventueel de komijn erdoor tot een gladde puree.
8. Breng de puree op smaak met peper en zout.
9. Schep de rauwe andijvie in delen door de hete zoete-aardappelpuree tot de groente iets slinkt, maar nog wel lekker knapperig blijft.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Feta en geroosterde pecannoten:**
  Verkruimel 75 g feta over de stamppot en strooi er 30 g grof gehakte, geroosterde pecannoten of walnoten overheen voor een heerlijke zoute en knapperige tegenhanger.
- **Uitgebakken (vega) spekjes of chorizo:**
  Bak 125 g magere spekreepjes of 100 g chorizoblokjes knapperig uit in een droge koekenpan en schep ze op het laatste moment door de stamppot.
- **Gekruide kipfilet of vega kipstukjes:**
  Bak 2 kipfilets (of 175 g vegetarische kipstukjes) goudbruin met 1 tl gerookt paprikapoeder en peper en zout voor een smaakvolle, eiwitrijke aanvulling.
- **Rookworst of saucijs:**
  Een warme Gelderse rookworst of een gekruide runder- of vegetarische saucijs vormt een heerlijk hartig contrast met het zoete van de aardappel.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL BROCCOLI



Deze kleurrijke en voedzame stamppot combineert het zachte, honingzoete van zoete aardappel met het frisse en knapperige van broccoli. Door de feloranje puree en de heldergroene roosjes ziet het gerecht er niet alleen fantastisch uit op je bord, maar barst het ook van de vitamines. Omdat zoete aardappel tijdens het koken al heerlijk smeuïg wordt, heb je maar weinig vocht nodig. Een vleugje komijn en geraspte kaas zorgt voor precies genoeg hartige pit om het zoete van de aardappel in balans te brengen. Binnen korte tijd staat deze gezonde comfortmaaltijd op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 650 g zoete aardappelen
- 400 g broccoli
- 50 ml halfvolle melk (of ongezoete plantaardige melk)
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 50 g geraspte oude kaas
- ½ tl gemalen komijn (djinten)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 2 tot 3 cm.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes, schil de stronk en snijd deze in blokjes van ongeveer 1 cm.
3. Doe de blokjes zoete aardappel in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Breng het water aan de kook.
5. Leg na 8 minuten koken de broccoliroosjes en de blokjes stronk boven op de zoete aardappelen.
6. Kook het geheel nog 7 minuten met de deksel op de pan tot alles goed gaar is.
7. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat zoete aardappel vrij veel vocht vasthoudt.
8. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
9. Stamp de zoete aardappelen en broccoli grof met een pureestamper, zodat er nog wat fijne structuur overblijft.
10. Roer de warme melk, boter, geraspte kaas en komijn erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gebakken zalmfilet:**
  Een stukje op de huid gebakken zalmfilet past geweldig bij zowel de zoete aardappel als de broccoli.
- **Kipfilet met gerookt paprikapoeder:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin met 1 tl gerookt paprikapoeder, peper en zout voor een kruidige en eiwitrijke maaltijd.
- **Feta en geroosterde pompoenpitten:**
  Verkruimel 75 g feta over de stamppot en garneer met 2 el geroosterde pompoenpitten voor een zoute en knapperige vegetarische twist.
- **Uitgebakken (vega) spekjes of chorizo:**
  Bak 125 g magere spekreepjes of 100 g chorizoblokjes knapperig uit in een droge koekenpan en schep ze op het laatste moment door het gerecht.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL PREI EN KERRIE



Deze verwarmende en kruidige stamppot combineert het zachte, honingzoete van zoete aardappel met gestoofde prei en geurige kerrie. Het warme kerriepoeder sluit naadloos aan bij de natuurlijke zoetheid van de aardappel. De zacht gebakken prei zorgt voor een frisse, hartige tegenhanger. Omdat zoete aardappel van nature al heel smeuïg wordt tijdens het koken, heb je maar weinig vocht nodig om een romige puree te maken. Binnen korte tijd staat dit kleurrijke en aromatische gerecht op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 700 g zoete aardappelen
- 300 g prei (ongeveer 1 grote prei)
- 50 ml halfvolle melk (of kokosmelk voor een extra zachte smaak)
- 35 g ongezouten roomboter (verdeeld in 25 g en 10 g)
- 1½ tl kerriepoeder
- ½ tl gemalen komijn (djinten)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 2 tot 3 cm.
2. Snijd de prei in dunne halve ringen, was deze grondig in een vergiet en laat goed uitlekken.
3. Doe de blokjes zoete aardappel in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de zoete aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar.
5. Verhit ondertussen 10 g roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
6. Voeg de prei, het kerriepoeder en de komijn toe en bak dit in ongeveer 6 tot 8 minuten zacht en glazig zonder dat de prei bruin wordt.
7. Breng op smaak met een snufje peper en zout.
8. Giet de zoete aardappelen zorgvuldig af en laat ze een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat zoete aardappel vrij veel vocht vasthoudt.
9. Verwarm ondertussen de melk en de overige 25 g roomboter in een steelpannetje.
10. Stamp de zoete aardappelen fijn en roer de warme melk en boter erdoor tot een gladde puree.
11. Schep de kruidige, gestoofde prei door de warme zoete-aardappelpuree.
12. Proef of er nog wat extra peper of zout nodig is.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Gekruide kipfilet of kipschnitzel:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin met een snufje kerriepoeder of serveer met 2 krokante kipschnitzels; kip en kerrie zijn een tijdloze combinatie.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en appel:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep op het laatste moment 1 in kleine blokjes gesneden friszure appel (bijvoorbeeld Elstar) door de stamppot voor een friszoete bite.
- **Feta en geroosterde cashewnoten:**
  Verkruimel 75 g feta over de stamppot en strooi er 30 g ongezouten cashewnoten overheen voor een zoute en knapperige vegetarische twist.
- **Gebakken zalmfilet:**
  Een stukje op de huid gebakken zalmfilet past verrassend goed bij het warme van de kerrie en het zoete van de aardappel.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL RODE BIET



Deze dieprode en heerlijk aardse stamppot combineert het zachte, honingzoete van zoete aardappel met de volle smaak van rode bieten. Door beide groenten te mengen ontstaat een prachtige, fluweelzachte puree vol vitamines. Een scheutje appelciderazijn en een lepeltje grove mosterd zorgen voor precies genoeg pit en frisheid om het zoete karakter mooi in balans te brengen. Omdat je kant-en-klaar gekookte rode bieten gebruikt, staat dit kleurrijke comfortfood binnen 20 minuten op tafel.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 650 g zoete aardappelen
- 350 g gekookte rode bieten
- 50 ml halfvolle melk (of ongezoete amandelmelk)
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 1 el appelciderazijn (of balsamicoazijn)
- 1 tl grove mosterd
- ½ tl gemalen komijn (optioneel, voor wat extra warmte)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 2 tot 3 cm.
2. Rasp de gekookte rode bieten grof of snijd ze in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
3. Doe de blokjes zoete aardappel in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de zoete aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar.
5. Giet de zoete aardappelen zorgvuldig af en laat ze een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat zoete aardappel vrij veel vocht vasthoudt.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de zoete aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, appelciderazijn, mosterd en eventueel de komijn erdoor tot een gladde puree.
8. Schep de geraspte rode bieten (of blokjes) door de hete zoete-aardappelpuree.
9. Verwarm het geheel nog 2 minuten al roerend op laag vuur zodat de bieten goed doorwarmen.
10. Breng op smaak met peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Geitenkaas en walnoten:**
  Verkruimel 75 g zachte geitenkaas over de warme stamppot en strooi er 30 g grof gehakte walnoten over; de zoute kaas en knapperige noten zijn een droomcombinatie bij biet en zoete aardappel.
- **Gerookte makreel of haring:**
  Verdeel 150 g vlokken gerookte makreelfilet of stukjes maatjesharing over de borden voor een verrassende, fris-zoute tegenhanger.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en tijm:**
  Bak 125 g magere spekreepjes met 1 tl gedroogde tijm knapperig uit en schep ze op het laatste moment door de stamppot.
- **Gekruide kipfilet of saucijs:**
  Bak 2 kipfilets goudbruin of serveer met 2 gekruide varkens- of vegetarische saucijsjes voor een stevige, hartige maaltijd.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL SPINAZIE



Deze kleurrijke en voedzame stamppot brengt het zachte, honingzoete van zoete aardappel samen met verse, heldergroene bladspinazie. Doordat je de spinazie pas op het allerlaatste moment door de hete puree schept, slinkt de groente direct zonder waterig te worden en blijft de frisse smaak goed behouden. Een vleugje nootmuskaat en grove mosterd zorgen voor precies genoeg hartigheid om de natuurlijke zoetheid van de aardappel in balans te brengen. Binnen 20 minuten staat dit lichte, vitaminerijke gerecht dampend op tafel.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g zoete aardappelen
- 350 g verse bladspinazie
- 50 ml halfvolle melk (of ongezoete plantaardige melk)
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 1 tl grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 2 tot 3 cm.
2. Was de spinazie indien nodig, laat de bladeren goed uitlekken en snijd ze eventueel iets grover.
3. Doe de blokjes zoete aardappel in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
4. Kook de zoete aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar.
5. Giet de zoete aardappelen zorgvuldig af en laat ze een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat zoete aardappel vrij veel vocht vasthoudt.
6. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
7. Stamp de zoete aardappelen fijn en roer de warme melk, boter en grove mosterd erdoor tot een gladde puree.
8. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
9. Haal de pan van het vuur en schep de verse spinazie in delen door de hete zoete-aardappelpuree tot de bladeren net zijn geslonken en mooi groen zijn gebleven.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Feta en zongedroogde tomaten:**
  Verkruimel 75 g feta over de stamppot en schep er 40 g fijngesneden zongedroogde tomaten door voor een hartige, mediterrane twist.
- **Gebakken zalmfilet:**
  Een stukje op de huid gebakken zalmfilet sluit geweldig aan bij zowel de zoete aardappel als de romige spinazie.
- **Gekookte eieren en uitgebakken (vega) spekjes:**
  Serveer de stamppot met 2 gehalveerde, hard- of zachtgekookte eieren en 125 g knapperig uitgebakken magere spekreepjes.
- **Geroosterde pijnboompitten en kipfilet:**
- Bak 2 kipfilets goudbruin met peper en zout en strooi 2 el geroosterde pijnboompitten over het gerecht voor een fijne crunch.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL SPRUITJES



Deze kleurrijke en verrassend smaakvolle stamppot brengt het zachte, honingzoete van zoete aardappel samen met het hartige en licht bittere van spruitjes. Doordat beide smaken zo sterk contrasteren, vullen ze elkaar geweldig aan en worden spruitjes zelfs voor twijfelaars ineens een feestje op het bord. Een beetje geraspte oude kaas en grove mosterd geven de puree precies genoeg pit en diepte. Binnen 25 minuten staat deze gezonde, winterse comfortmaaltijd op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 650 g zoete aardappelen
- 400 g schoongemaakte spruitjes
- 50 ml halfvolle melk (of ongezoete plantaardige melk)
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 50 g geraspte oude kaas
- 1 el grove mosterd
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 2 tot 3 cm.
2. Maak de spruitjes schoon door het stronkje iets bij te snijden en eventuele lelijke buitenste blaadjes te verwijderen.
3. Halveer grotere spruitjes zodat ze allemaal even snel garen.
4. Doe de blokjes zoete aardappel in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Breng het water aan de kook.
6. Leg na 6 minuten koken de spruitjes boven op de zoete aardappelen.
7. Kook het geheel nog 8 tot 10 minuten met de deksel op de pan tot zowel de aardappelen als de spruitjes beetgaar zijn.
8. Giet het kookvocht zorgvuldig af en laat de pan een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat zoete aardappel vrij veel vocht vasthoudt.
9. Verwarm ondertussen de melk en de roomboter in een steelpannetje.
10. Stamp de zoete aardappelen en spruitjes grof met een pureestamper (niet te glad, zodat de spruitjes nog herkenbaar blijven).
11. Roer de warme melk, boter, geraspte oude kaas en grove mosterd erdoorheen.
12. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken (vega) spekjes en walnoten:**
- Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan en garneer de stamppot met 30 g grof gehakte walnoten voor een hartige en nootachtige crunch.
- **Rookworst of saucijs:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een gekruide runder- of vegetarische saucijs sluit naadloos aan bij de volle smaak van spruitjes en oude kaas.
- **Gekruide kipfilet met spek:**
  Omwikkel 2 kipfilets met elk 2 plakjes ontbijtspek en bak ze goudbruin in de pan voor een stevige, smaakvolle aanvulling.
- **Gekaramelliseerde rode ui en appel:**
  Bak 1 rode ui in halve ringen en 1 in blokjes gesneden appel zachtjes in 15 g roomboter en schep dit over de stamppot voor een rijke vegetarische twist.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL VENKEL



Ben je op zoek naar een verfijnde en verrassend frisse variant op de traditionele stamppot? Venkel geeft dit gerecht een subtiele, lichtzoete anijssmaak die na het koken heel zacht en mild wordt. In combinatie met romige zoete aardappelen en een vleugje citroen of kruiden ontstaat er een heerlijk lichte stamppot die nét even anders is dan je gewend bent. Een ideaal gerecht voor wie graag varieert met groenten uit het seizoen.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g zoete aardappelen
- 400 g venkelknollen (ongeveer 1 grote of 2 kleine knollen)
- 50 ml halfvolle melk
- 15 g roomboter
- 1 tl citroenrasp (van een biologische citroen, optioneel voor extra frisheid)
- ½ tl zout
- ¼ tl versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
2. Snijd de onderkant en de harde stelen van de venkel, halveer de knol en verwijder de harde kern.
3. Snijd de venkel in reepjes en bewaar het fijne groene loof voor de garnering.
4. Doe de aardappelen in een ruime pan met water tot ze net onder staan en voeg het zout toe.
5. Leg de venkelreepjes bovenop de aardappelen, breng aan de kook en kook het geheel in 20 minuten gaar.
6. Verwarm intussen de melken roomboter in een steelpannetje of in de magnetron, zodat de stamppot straks mooi warm blijft.
7. Giet de aardappelen en venkel af en laat ze 1 minuut uitstomen op laag vuur.
8. Voeg de roomboter, warme melk, zwarte peper en eventueel de citroenrasp toe.
9. Stamp alles met een pureestamper tot een smeuïge stamppot.
10. Garneer met het fijngesneden venkelloof.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Uitgebakken (vega) spekjes en appel:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit en schep op het laatste moment 1 in kleine blokjes gesneden friszure appel (bijvoorbeeld Elstar) door de stamppot voor een heerlijk zoet-zout contrast.
- **Rookworst of rundervink:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een gekruide rundervink (of een vegetarische variant) met een rijke jus past geweldig bij de volle smaak van spruitjes en oude kaas.
- **Geroosterde walnoten en balsamico-ui:**
  Bak 1 rode ui in halve ringen zachtjes goudbruin met 1 el balsamicoazijn en garneer de stamppot met 30 g grof gehakte walnoten voor een luxe vegetarische twist.
- **Geroosterde cherrytomaten:**
  Pof 250 g cherrytomaten aan de tak 15 minuten in de oven en serveer over de stamppot voor een rijke, vegetarische maaltijd.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL WORTEL



Zin in een verrassende en kleurrijke twist op de oer-Hollandse stamppot? Door gewone aardappelen te vervangen door zoete aardappel krijgt dit gerecht een heerlijk zachte, fluweelachtige structuur en een warme, lichtzoete smaak. De combinatie met winterpeen en een vleugje warme kruiden zorgt voor een echt comfortfood-gerecht dat ook nog eens razendsnel op tafel staat. Zoete aardappel kookt namelijk een stuk sneller gaar dan de gewone variant.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g zoete aardappelen
- 350 g winterpeen
- 15 g roomboter
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl zout
- ¼ tl versgemalen zwarte peper
- 1 el fijngesneden verse peterselie (optioneel, voor garnering)

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en de winterpeen.
2. Snijd de zoete aardappel in gelijke blokjes van ongeveer 2 cm en de wortel in dunne plakjes van ½ cm, zodat alles tegelijk gaar is.
3. Doe de zoete aardappel en wortel samen in een ruime pan en voeg water toe tot ze net onder staan.
4. Voeg het zout toe, breng aan de kook en kook in 15 minuten zacht en gaar.
5. Giet de pan af en laat de groenten 1 minuut op laag vuur uitstomen zodat overtollig vocht verdampt.
6. Voeg de roomboter, het komijnpoeder en de zwarte peper toe.
7. Stamp alles met een pureestamper tot een smeuïge stamppot en garneer eventueel met de verse peterselie.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst of gehaktbal:**
  Een sappige Gelderse rookworst of een kruidige runder- of vegetarische rookworst / gehaktbal maakt er een snelle en toegankelijke doordeweekse maaltijd van.
- **Uitgebakken (vega) spekjes en augurk:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit om door de stamppot te scheppen en serveer er een schaaltje zoetzure augurkjes of zilveruitjes bij voor een fris zuurtje.
- **Gekaramelliseerde rode ui en oude kaas**:
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme hutspot en garneer met 1 langzaam goudbruin gebakken rode ui in ringen voor een hartige vegetarische twist.
- **Smaakmakers:**
  Een handje geroosterde walnoten of pecannoten voor een lekkere crunch, of een lepel crème fraîche om het zoete karakter wat frisser te maken.

STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL ZUURKOOL



Deze verrassende en harmonieuze stamppot brengt het zachte, honingzoete van zoete aardappel samen met het frisse zuurtje van zuurkool. Waar traditionele zuurkoolstamppot soms wat scherp kan smaken, zorgt de zoete aardappel hier direct voor een heerlijk ronde, milde balans. Door de zuurkool eerst kort apart te verwarmen en pas op het laatste moment door de smeuïge puree te scheppen, behoudt de kool zijn fijne bite. Binnen 25 minuten staat deze kleurrijke, moderne klassieker dampend op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 700 g zoete aardappelen
- 300 g naturel zuurkool (uitlekgewicht)
- 50 ml halfvolle melk (of ongezoete plantaardige melk)
- 25 g ongezouten roomboter (of 2 el extra vierge olijfolie)
- 1 tl grove mosterd
- ½ tl gemalen komijn (optioneel, voor extra warmte)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke blokjes van ongeveer 2 tot 3 cm.
2. Laat de zuurkool goed uitlekken in een vergiet en druk er eventueel wat overtollig vocht uit.
3. **TIP:** Spoel de zuurkool kort af onder koud water als je van een mildere smaak houdt.
4. Doe de blokjes zoete aardappel in een ruime pan, zet ze net onder water en voeg een snufje zout toe.
5. Kook de zoete aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar.
6. Doe ondertussen de zuurkool in een steelpannetje met een klein scheutje water (ongeveer 2 el) en verwarm dit met de deksel op de pan 8 tot 10 minuten op laag vuur.
7. Giet daarna het overgebleven vocht af.
8. Giet de zoete aardappelen zorgvuldig af en laat ze een minuutje uitstomen op laag vuur, omdat zoete aardappel vrij veel vocht vasthoudt.
9. Verwarm ondertussen de melk en roomboter in een steelpannetje.
10. Stamp de zoete aardappelen fijn en roer de warme melk, boter, mosterd en eventueel de komijn erdoor tot een gladde puree.
11. Schep de warme zuurkool luchtig door de zoete-aardappelpuree.
12. Breng de stamppot verder op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel wat extra zout.

LEKKER IN COMBINATIE MET:

- **Rookworst of braadworst:**
  Een warme Gelderse rookworst of een gekruide runder- of vegetarische rook- of braadworst blijft natuurlijk de allerbeste maatje voor zuurkool.
- **Uitgebakken (vegetarische) spekjes en rozijnen:**
  Bak 125 g magere spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan en roer ze samen met 30 g gewelde rozijnen door de stamppot voor extra zoet-hartige diepte.
- **Gekruide kipfilet of speklapjes:**
  Bak 2 gemarineerde speklapjes krokant of bak 2 kipfilets goudbruin met 1 tl gerookt paprikapoeder.
- **Geroosterde walnoten en oude kaas:**
  Roer 50 g geraspte oude kaas door de warme stamppot en strooi er 30 g grof gehakte walnoten overheen voor een rijke, vegetarische maaltijd.

De foto's bij deze recepten zijn gegenereerd mat AI,
de worst en spekjes kunnen daardoor *ook* de vegetarische variant zijn.
Ook de marker is gemaakt met AI

