

Winterse andijviestamppot met vegaballetjes

Week 2

Menugang:	Hoofdgerecht
Benodigde tijd:	30 minuten
Aantal personen:	4 personen

Ingrediënten (4 personen)

Stamppot

- 1½ kg kruimige aardappelen
- 2 uien (gesnipperd)
- ½ groentebouillontablet
- 25 g boter
- 1 zak gesneden andijvie (400 g)
- 2 schaaltjes vegaballetjes
- ½ bakje gebakken uitjes (à 100 g)

Jus:

- 25 g boter
- 1 Teentje knoflook (gesnipperd)
- 1 Ui (gesneden)
- 1 Rode paprika (blokjes)
- 250 g champignons (in schijfjes)
- Tomatenketchup
- Kopje water
- Peper
- Sambal
- Nootmuskaat
- Paprikapoeder

Benodigdheden:

- Stamppot pan (grote pan)

Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook samen met de helft van de ui in water met het halve groentebouillonblokje in 20 min. gaar.
2. Giet af en vang een kopje kookvocht op.

3. Stamp de aardappelen en ui met 25 g boter en wat kookvocht tot een smeeuïge puree.
4. Meng de andijvie erdoor.
5. Breng op smaak met peper en zout.
6. Verhit ondertussen de rest van de boter en bak de vegaballetjes 4-5 min. Neem ze uit de pan en houd warm op een bord onder een deksel.
7. Fruit de knoflook en de gesnipperde ui tot deze glazig is.
8. Voeg de rode paprika en champignons toe met de tomatenketchup en het kopje water.
9. Breng aan de kook en laat nog 3 minuutjes sudderen.
10. Breng de Jus op smaak met peper, klein beetje sambal, snufje nootmuskaat en snufje paprikapoeder.



Serveertip:

Schep de andijviestamppot op 4 borden en bestrooi met de gebakken uitjes. Maak een kuiltje in de stamppot en schenk de jus erin. Serveer de balletjes erbij.

Variatie-tips:

- Liever geen vegaballetjes?
 - Een bal gehakt
 - Hamlapjes gekruid met shoarma kruiden
- Koolhydraatbeperkt wordt het gerecht door:
 - 400 gram aardappelen te vervangen door 400 gram knolselderij
 - meer andijvie te nemen en minder aardappelen te gebruiken.
- De jus hoeveelheid is meer dan nodig: neem een klein bakje en bewaar dat wat over is in het vriesvak of in de vriezer. Makkelijk voorhanden voor een ander gerecht.