

Boerenkoolstamppot met paddenstoelen [vegetarisch]

Een traditionele stamppot, dit keer zonder de vertrouwde rookworst. Minder – verzadigd – vet (de cashewnoten bevatten onverzadigd vet), minder calorieën en meer vezelstoffen. Gezond en lekker, een goed begin van het nieuwe jaar.

Ingrediënten (2 personen)

- 700 gram kruimige aardappelen
- 350 g gesneden boerenkool
- 1 ui
- 1 bakje (circa 150 gram) gemengde paddenstoelen
- 1 eetlepel zonnebloemolie of 10 gram vloeibaar bak-en-braadvet
- circa ½-1 dl krachtige groentebouillon (van water met een stukje verkruid groentebouillon-tablet)
- peper, mosterd
- 50 gram cashewnoten (grof gehakt)



- > Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken van gelijke grootte. Schenk een laagje water van circa 3 cm in een hoge kookpan en leg de aardappelen erin.
- > Leg de gesneden boerenkool op de aardappelen.
- > Pel de ui en hak deze fijn. Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes.
- > Verhit de olie of het vloeibare vet en roerbak hierin de ui en de paddenstoelen in circa 3-4 minuten beetgaar.
- > Stamp de gare aardappelen met de boerenkool door elkaar. Voeg zoveel groentebouillon toe tot een smeuijge stamppot ontstaat. Breng de stamppot op smaak met peper en mosterd.
- > Schep vlak voor het serveren de gebakken ui met paddenstoelen en de grof gehakte cashewnoten door de stamppot.

Wijntip: Bellingham Fusion Shiraz with a splash of Viognier. Bellinghams wijnmaker Niël Groenewald of 'Tiny', zoals hij genoemd wordt, torent hoog boven de meeste wijngaarden uit.

Tijdens een bezoek aan de Rhônevallei, zo'n vijf jaar geleden, raakte Niël geïntrigeerd door het feit dat de wijnen van de Shirazdruif ronder werden door een scheutje Viognier. De reden is eenvoudig. Door het toevoegen van een scheutje Viognier breng je het beste in de Shiraz naar boven. De druiven gisten samen, waarna de rode wijn 12 maanden rijpt op Franse eikenvaten.

Deze bijzondere blend combineert heel goed met de aardse tonen van de boerenkool en cashewnoten.

