

Lentestamppot



SONJA VAN DE RHOER

Een luchtige stampot boordevol voorjaarsvitaminen en mineralen. De spinazie kan worden vervangen door raapstelen, postelein, rucola, veldsla of waterkers. Het is ook lekker en extra gezond om 1 kg aardappelen te vervangen door 1 kg knolselderij.

Schil de knolselderij en snijd de schoongemaakte knol in blokjes. Kook de blokjes knolselderij tegelijk gaar met de aardappelen.

Kook de aardappelen in een bodem water met een snufje zout gaar. Giet ze af en stamp ze fijn met een pureestamper of in een pureeknijper. Gebruik niet de keukenmachine. Daarmee krijgt u een taaie kauwgumachtige plakkerige massa, omdat het zetmeel in de aardappelen geheel kapot slaat.

Maak met de melk en de boter of olijfolie een luchtige aardappelpuree. Breng de puree op smaak met zout en peper.

Pel de sjalotjes of ui en knoflook. Hak deze fijn. Was en droog de spinazie. Snijd de kaas in blokjes.

Bak de sjalotjes of ui en knoflook glazig op een lage warmtebron. Voeg de spinazie toe en roerbak heel kort op hoog vuur totdat de groente net is geslonken. Roer het sjalot-knoflook-spinaziemengsel en de kaas door de gloeiend hete aardappelpuree.

De kaas moet net smelten en de groente moet knapperig blijven.

Serveer de stampot direct, gegarneerd met de grof gehakte pecannoten.

Variaties:

vervang de geitenkaas door mosterdkaas of door een zachte kruidenroomkaas.

Voeg 1-2 eetlepels in stukjes gesneden zongedroogde tomaatjes toe aan de stampot.

Ingrediënten voor vier personen

1250 gram kruimige aardappelen,

1 dl hete(soja)melk,

25 gram boter of 1,5 eetlepel olijfolie

zout, peper

2 sjalotjes of 1 ui

1 teentje knoflook

750 gram spinazie

200 gram harde (geiten- of vegetarische)kaas

1 eetlepel olijfolie

75 gram pecannoten