

Boerenkool stampot

2 personen

Ingrediënten:

4 middelgrote aardappels
150 gram gesneden boerenkool
250 gram gesneden koolraapblokjes of witte kool
1 bouillontablet
1 ui
250 gram mager rundergehakt
1 eetlepel shoarma kruiden
1 dl tomatensap
Zout
Cayenne peper

Bereiden:

40 min.



Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden van ca. 3 ½ cm.

Doe de boerenkool in een grote pan en daarop de aardappels.

Bovenop de aardappels komen de koolraapblokjes.

Schenk er ca. 2 dl water bij met een verkruimeld bouillontabletje.

Laat dit 30 minuten koken.

Snipper intussen een ui en bak dit met het gehakt in een koekenpan.

Voeg daar een eetlepel shoarmakruiden aan toe plus 1 dl tomatensap.

Groenten afgieten als het gaar genoeg is, maar het vocht opvangen.

Stamp de groenten fijn en doe er zout en Cayenne peper bij.

Gebruik het groenten vocht om de stampot wat smeug te maken.

Voeg tenslotte alles bij elkaar zodat de stampot compleet is.