

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Zuurkoolstampot met ambachtelijke rookworst

2-3 personen

Ingrediënten:

750 gr aardappelen, kruimige

1 zakje kant en klare zuurkool

1 dl melk

Geraspte kaas

Versgemalen peper

1 ambachtelijke slagers rookworst

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verwarm de worst in water dat je tegen de kook aanhoudt. Schil de aardappels, snijd ze klein en kook in circa 20 minuten gaar. Verwarm de zuurkool ondertussen in wat water op. Giet aardappelen en zuurkool af en stamp met wat melk tot een mooie stampot. Breng op smaak met wat versgemalen peper en geraspte kaas en roer goed door. Schep het mengsel in een ingevette ovenschaal. Snijd de rookworst in plakjes en schik over de ovenschotel.

Strooi er nog wat kaas over en zet nog heel even in de oven tot de kaas mooi is gesmolten.

Variatie:

Je kunt uiteraard ook spekjes toevoegen, dit maakt de stampot wel vetter. Bak de spekjes in een droge koekenpan en laat uitlekken op keukenpapier. Het overtollige vet weggooien (en niet door de gootsteen wegspoelen!) Meng de spekjes met de versgemalen peper en de kaas door het mengsel.