

ZUURKOOL STAMPPOT MET VENKELZAAD

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Ben jij geen fan van zuurkool? Dan moet je dit recept zeker eens proberen! Het zoete van de bataat en appel passen perfect bij de zurige smaak van de kool. Het venkelzaad geeft er een verrassende smaak aan! Een lekker verwarmend recept op donkere winterdagen bedacht door Lidwien van Velsen.

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 500 gram zuurkool
- 750 gram bataat (zoete aardappelen), in grove stukken
- 1 appel
- 150 gram spekjes (biologisch, grasgevoerd)
- 2 el venkelzaad, kort geroosterd

ZO MAAK JE HET

Zet de zoete aardappelen met een laagje water op en kook gaar. Snijd de zuurkool fijn, doe in een aparte pan en laat 10 minuten zachtjes koken. Bak ondertussen de spekjes in een koekenpan, voeg de laatste paar minuten de appeltjes erbij. Ze mogen nog een bite hebben. Giet de zuurkool af en schep de spekjes, venkelzaad en appel erdoor.

Stamp de zoete aardappel tot een grove stamppot met het kookvocht en een klontje roomboter. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en (een snufje) zout. Schep de zuurkool door de aardappelpuree of serveer apart van elkaar.

TIP: Eet je geen (varkens)vlees? Vervang de spekjes dan door rundergehakt, tempé of gerookte tofu

