

# ZOETE AARDAPPEL SPRUITJES STAMPPOT

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Weerstand - gezonde cellen – antioxidant

### TOELICHTING

Spruitjes en zoete aardappelen, deze twee groenten zijn gewoon bestemd voor elkaar! Het zoete en smeuïge van de bataat is erg lekker met het bittere en de bite van de spruitjes. Kook of stoom ze kort, of misschien nog wel lekkerder: roerbak ze met een klontje roomboter of ghee.

Spruiten behoren tot de kruisbloemige groentesoorten. Kruisbloemigen staan bekend om hun bioactieve stoffen zoals glucosinolaten die o.a. de kans op verkeerde celdelingen tegen kan gaan. Daarnaast bevatten spruitjes zeer veel vitamine C. Nog een reden om ze niet té gaar te koken, behalve dat dat niet lekker is, want dan is er van deze vitamine weinig meer over.

Zoete aardappel is een goede en gezonde vervanger van gewone aardappelen, mede dankzij het hoge betacaroteen gehalte; een krachtig antioxidant. Maar overdrijf niet en gebruik geen "stamppotwaardige" hoeveelheden met maar een klein beetje spruiten. Daarmee krijg je alsnog erg veel koolhydraten binnen. 50/50 is een mooie EVA maatstaf en tegelijkertijd een geweldige groenteboost!

### DIT HEB JE NODIG

- 500 gram spruiten, gehalveerd
- 500 gram zoete aardappel, geschild en in grove stukken
- Twee handen walnoten, eventueel gedopt en grof gehakt
- 2 el lijnzaad
- Nootmuskaat
- Roomboter/ghee
- Verse zwarte peper en (zee)zout

### ZO MAAK JE HET

Kook of stoom de zoete aardappelen (in ongeveer 20 minuten) gaar. Roerbak de spruiten in wat roomboter of ghee, of kook/stoom ze, beetgaar. Voeg wat nootmuskaat toe naar smaak. Maal het lijnzaad. Stamp de zoete aardappelen met de spruiten tot een grove stamppot met een deel van het eventuele kookvocht. Voeg ongeveer de helft van de walnoten toe en spatel er doorheen. Breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel over twee borden en maak af met de lijnzaad en de rest van de walnoten. Lekker met een scheutje lijnzaadolie. Meer eiwitten? Voeg een gekookt eitje of een stukje witvis toe. Ook erg lekker met kleine gehaktballetjes.

