Recept van de week

Hutspot Pastinaak

Deze week kan je Hutspot Pastinaak uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 100 gram pastinaak
- 250 gram aardappelen
- 1 ui
- 1 kleine winterpeen
- 2–3 eetlepels magere yoghurt
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 5 minuten

1. Schil de aardappelen, spoel de aardappelen af en zet ze onder water in een pan, zet de pan weg
2. Snijd de ui in stukjes
3. Boen en schraap eventueel de winterpeen, snijd de winterpeen in stukjes
4. Boen en schraap eventueel de pastinaak, snijd de pastinaak in stukjes
5. Voeg de gesneden winterpeen en pastinaak toe aan de pan met aardappelen

Koken: 20 minuten

6. Zet de pan met aardappelen, pastinaak en winterpeen op het vuur
7. Breng het water aan de kook
8. Kook in 20 minuten gaar (gaar = aardappel valt uit elkaar wanneer je er in prikt)
9. Verwarm in een koekenpan 1 eetlepel milde olijfolie
10. Fruit hierin de gesneden ui
11. Giet de aardappelen, winterpeen en pastinaak af
12. Stamp met een stamper goed door elkaar
13. Voeg om het smeuïg te maken 2 eetlepels magere yoghurt toe
14. Meng de gefruite uitjes door de stamppot
15. Maak op smaak met peper en zout

Eet smakelijk!