

Boerenkoolstampot

koolhydraatarm



Voor 2 personen

- 400 gram boerenkool
- 1 knolselderij
- 200 gram mager rundergehakt of tartaar
- peper, zout en $\frac{1}{2}$ eetlepel mosterd

Maak de knolselderij schoon en snij deze in blokjes en breng aan de kook.

Leg de boerenkool er bovenop en kook dit samen tot de knolselderij gaar is.

Rundergehakt of tartaar, kruiden met peper en zout en deze rul bakken

Knolselderij en boerenkool samen stampen, beetje kookvocht gebruiken als dit nodig is, om een smeuge stampot te krijgen

Roer het rul gebakken gehakt of tartaar erdoor

Breng op smaak met mosterd

*ipv knolselderij kan je ook zoete aardappel of bloemkool gebruiken

Eet smakelijk

