

Stamppot Spruitjes met Vleesreepjes

Ingrediënten

- 400 gram aardappelen
- 400 gram spruitjes
- 2 ongepaneerde varkensschnitzels
- 1 ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ca. 150 ml halfvolle melk
- nootmuskaat
- shoarma- of goulashkruiden zonder zout



Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
2. Maak de spruitjes schoon en snijd ze in tweeën. Kook de spruitjes in weinig water in ca. 4 minuten gaar.
3. Snijd het vlees in smalle repen.
4. Pel de ui en snijd hem in halve ringen.
5. Bak het vlees in de hete margarine in 4 minuten gaar en bruin.
6. Bak de laatste minuut de ringen ui mee.
7. Verwarm de melk.
8. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en wat nootmuskaat een puree. Schep de gare spruitjes er door.
9. Roer wat shoarma- of goulashkruiden door het vlees en warm dit even mee. Schep het vleesmengsel op de stamppot.

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	420 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	40 gram
Waarvan suikers	8 gram
Vet	10 gram
Waarvan verzadigd vet	3 gram
Vezels	15 gram
Zout	0,4 gram

