

Spruitjesstampot met kerrieappel

Ingrediënten

voor 4 personen,
bereidingstijd 45 minuten

- 1 kg aardappelen
- 1 kg spruitjes
- 3 stevige appels (uit je Eettuintje)
- 2 middelgrote uien
- 2 teentjes knoflook (uit je Eettuintje)
- Kerriepoeder
- Boter
- 100 ml melk
- 150 gr gepelde walnoten, grof gehakt
- Zout en peper

Bereiding

1. Was de aardappelen goed en snijdt in stukjes. Kook de aardappelen in ca. 8 minuten in een pan met weinig water en een snufje zout.
2. Maak de spruitjes intussen schoon en voeg ze aan de aardappelen toe. Kook samen nog ca. 12 minuten tot ze gaar zijn.
3. Snijd de ui klein en snijd de knoflook fijn. Was de appels, verwijder het klokhuis en snij de appel in stukjes.
4. Smelt een klont boter in een koekenpan en bak de ui op middelhoog vuur 5 minuten. Voeg de knoflook en de appels toe en bak in ongeveer 5 minuten de appels zacht. Voeg een scheutje aardappelkookvocht aan de appels toe om de appels smeug te maken. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
Wil je een saus van de appels maken? Voeg dan meer aardappelkookvocht toe.
5. Giet de aardappelen en spruitjes af en stamp ze fijn. Voeg al roerend een klont boter en zo veel melk dat er een smeug geheel ontstaan. Warm de stampot op laag vuur nog even door. Breng de stampot op smaak met zout en peper.
6. Serveer de stampot met de gebakken appels en de gehakte walnoten.

Tips! *Schil de aardappels en appels niet, zo creëer je minder afval en het smaakt net zo lekker!*

Stampot over? Bewaar luchtdicht in de koelkast (enkele dagen) of in de vriezer (enkele maanden). Ontdooi en verwarm in een koekenpan of in de magnetron.

Knoflook met uitlopers? Dit is het begin van een nieuwe plant, bekijk [de regrowing tips!](#)

