

Wortelstampot

Aantal personen: 4 personen

Bereiding: 15 minuten

Kooktijd: 30 minuten

1 kg wortels, geschraapt en in schijfjes gesneden

3 uien, fijngesneden

2 dl groentebouillon

4 grote aardappelen, in stukken gesneden

1 theelepel tijm

2 eetlepels olijfolie

1 mespunt nootmuskaat

4 eetlepels platte peterselie, fijngehakt

500 g kippenworst

zout en peper

Voor de garnituur:

Een paar takjes peterselie

1. Gaar in een magnetronbestendige schaal de wortels, uien en aardappelen in de groentebouillon, magnetronfunctie (750 W), 25 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Laat de groenten uitlekken. Houd het kookvocht apart. Prak de groenten fijn met een vork of draai ze door een pureerzeef. Voeg aan de puree 1 eetlepel olijfolie en wat bouillon toe. Voeg daarna de nootmuskaat en peterselie toe. Roer zorgvuldig. Houd warm.
2. Verwarm de Crispplaat voor, 2 à 3 minuten. Bestrijk de worst met de overblijvende olijfolie. Laat garen met de Crispfunctie, 2 minuten aan elke kant.
3. Verdeel de stampot en de worst over de borden. Garneer met een takje peterselie.

Tip:

Vegetariërs kunnen de worst vervangen door quorn, een seitanworstje of tofu.

Variant:

Maak deze stampot ook eens klaar met spinazie, prei, kool of diverse wintergroenten