

Stamppot met groene kool, kerstomaat en pittige cashewnootjes

Gemaakt voor groep 6, 7 en 8 basisschool de Peperklip op donderdag 7 februari 2019 door kinderen uit groep 7

Ingrediënten (4 personen):

- 600 gram aardappelen
- 600 gram knolselderij
- 500-600 gram groene kool
- 1 bakje kerstomaat (250 gram)
- 1 grote rode ui
- 2 tenen knoflook
- zonnebloemolie
- 100 gram ongezouten cashewnoten
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- ½ theelepel chilivlokken
- 100-150 ml magere melk
- 200 gram geraspte kaas
- peper, zout, nootmuskaat, verse peterselie, verse bieslook

Bereiding:

Schil de aardappelen, snijd in stukken en kook ze in weinig water in een grote pan in ongeveer 20 minuten gaar.

Voeg na 10 minuten de geschilde en in stukken gesneden knolselderij toe en laat meekoken.

Maak de groene kool schoon en snijd de groente in hele dunne repen. Pel de ui en snijd hem klein. Doe hetzelfde met de knoflook.

Verwarm de zonnebloemolie in een braadpan en fruit hierin de ui glazig samen met de knoflook.

Voeg de groene kool toe met een scheutje water en laat de kool in 10 minuten gaar smoren.

Verwarm nog wat olie in een andere koekenpan. Bak hierin de cashewnoten met het paprikapoeder en de chilivlokken knapperig en kruidig. Laat de noten op een bord afkoelen. Snijd de kerstomaten doormidden.

Verwarm de melk. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en wat nootmuskaat een puree met een puree stamper. Schep er de gare kool/ ui/ knoflook door. Voeg als laatste de geraspte kaas en de kerstomaten toe en roer goed. Zet de pan met stamppot op tafel. Serveer met de geroosterde noten.

Eet smakelijk.

Weetje van de kok: In cashewnoten zitten gezonde vetten die goed zijn voor je lichaam.

Weetje van de kok: groene kool bevat vitaminen c en veel ani oxidanten.

