Bloemkoolstamppot

Bloemkoolstamppot, wederom een koolhydraatarme variant. Een prima simpele doordeweekse vegetarisch maaltijd maar uiteraard ook goed te combineren met bijvoorbeeld 100 gram gebakken kipfilet (ongeveer 160 kcal) of als je totaal niet naar je kcal kijkt, dan is een goed gebraden gehaktbal natuurlijk ook een perfecte combi.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: <30 minuten

Ingrediënten

- 1 knolselderij (ongeveer 700 gram schoongemaakt)
- 1 bloemkool (ongeveer 700 gram schoongemaakt)
- 4 eetlepels kookroom light
- 100 gram fijngesneden andijvie
- 50 gram geraspte oude kaas of een pittige parmezaanse kaas
- 1 eetlepel mierikswortel
- 1 theelepel zout
- peper naar behoefte

Bereiding bloemkoolstamppot

1. Schil de knolselderij en snij deze in blokjes.
2. Snij de bloemkool in kleine roosjes.
3. Kook de knolselderij en bloemkoolroosjes in licht gezouten water gaar (duurt ongeveer 20 minuten).
4. Zodra de knolselderij en bloemkool gaar zijn, giet dan

het vocht af (vang dit op voor eventueel extra vocht in de stamppot) en stamp alles grof.
5. Voeg de kookroom toe, roer goed en als het te droog is, voeg dan nog wat kookvocht toe.
6. Maak de bloemkoolstamppot op smaak met mierikswortel, zout en (versgemalen) peper.
7. Schep de andijvie voorzichtig door de stamppot.
8. Serveer direct met bovenop wat geraspte kaas.

Ben je dol op stamppotten maar wil je ook koolhydraatarm blijven eten? Probeer dan eens deze koolhydraatarme zuurkoolstamppot.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
172	5	3	10,5	15	13	1,1