

Prei stampot met paprika

Prei stampot met paprika. Het is wordt weer stampottentijd. Dat stampot niet alleen van wortelen, zuurkool of boerenkool gemaakt kan worden weten we inmiddels allemaal.

Deze keer een kleurrijke maaltijd met rode paprika erdoor. Staat ook nog eens gezellig op tafel.

Zelf voeg ik bij de gestampte aardappels geen vocht meer want de prei en paprika bevat samen met de griekse yoghurt al voldoende vocht. Maar als je het wat smeüiger wilt, voeg dan wat bouillon of water toe.

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: 20-25 minuten

Ingrediënten

- 500 gram kruimige aardappels
- 3 prei stengels
- 3 a 4 eetlepels griekse yoghurt
- 2 paprika's
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- Zout naar behoefte
- olijfolie

Bereiding

Snij de paprika's in kleine blokjes. Verwarm wat olijfolie in een hapjespan of wokpan en bak de paprikastukjes een paar

minuten licht aan op middelhoog vuur (totdat ze iets zachter zijn)

Snij de prei in dunne ringen (ong. 1/2 cm dik). Wok deze samen met de paprika voor ongeveer 5 minuten.

Roer regelmatig en voeg de chilipoeder, paprikapoeder en een beetje zout toe.

Schil ondertussen de aardappels en kook deze gaar (of voor de snelheid een pakje geschilde aardappels en doe ze even in de magnetron).

Stamp de aardappels fijn en voeg de griekse yoghurt toe. Roer tenslotte het prei-paprikamengsel hierdoor.

Een simpele stamppot, snel klaar en voedzaam. Lekker met een gehaktbal of een ander stukje vlees of vleesvervanger.