

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr rode bieten
(voorgekookt)
400 gr kruimige aardappelen
100 gr ontbijtspek (in plakken)
1 ui
1 appel (bv. Elstar)
1 tl tijm
10 gr boter

BIETENSTAMPPOT MET SPEK EN APPEL

Bevat per portie: Kcal: 534 | Eiwit: 14,3 gr | Koolhydraten: 70,6 gr | Vet: 21,9 gr | Vezels: 8,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Schil de aardappelen en snij ze in stukken. Kook ze in een klein laagje water met wat zout in ongeveer 20 minuten gaar.
• Snij de bieten in kleine blokjes van ongeveer 0,5 bij 0,5 centimeter.
• Snipper de ui, schil de appel en snij ook deze in kleine blokjes.
• Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de plakken ontbijtspek erop. Doe het spek ongeveer 8 minuten in de oven totdat de plakken mooi krokant zijn. Let op: op een gegeven moment gaat het hard en zijn de plakken binnen no-time verbrand. Goed opletten dus!
• Verwarm de bietenblokjes in een aparte pan.
• Neem een koekenpan met een scheutje olijfolie. Fruit de ui en tijm aan en laat de appel ook een paar minuutjes meebakken.
• Giet de aardappels af en vang een klein beetje van het kookvocht op. Voeg de boter toe aan de aardappels en stamp er een mooie puree van. Gebruik (een deel van) het kookvocht om de puree iets smeuïger te maken. Houd er wel rekening mee dat er ook nog vocht van de bieten bij komt, dus je kunt de puree gerust iets droger houden dan normaal.
• Roer nu de bieten, en de appel-ui mix door de puree.
• Schep de stamppot op twee borden en verdeel de plakken ontbijtspek erover.

TIPS EN TRICKS

• In plaats van plakken ontbijtspek kun je ook kiezen voor magere spekblokjes. Deze kun je dan gewoon meebakken met de ui en appel.