

# Recept

## van de maand



Maand: november

Jaar: 2023

## Vegetarische stampot rauwe andijvie met zoete aardappel

4 personen

### Ingrediënten:

400 g zoete aardappelen  
400 g kruimige aardappelen  
600 g andijvie, fijngesneden  
6 middelgrote eieren  
100 g geraspte kaas  
1 klontje (ongeveer 10 g) ongezouten roomboter  
2 theelepels mosterd  
Versgemalen peper

### Voedingswaarden per portie:

Energie	428	kcal
Eiwit	21	g
Vet	18	g
Waarvan verzadigd	9	g
Zout	0.95	g
Kalium	1320	mg
Fosfaat	480	mg
Koolhydraten	42	g

### Bereiding

Schil de zoete en de kruimige aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook de aardappelen in een grote pan met ruim water in ongeveer 20 minuten gaar. Kook ondertussen de eieren in circa 8 minuten hard. Giet af en spoel ze af onder koud stromend water. Pel de eieren en halveer ze. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen met de pureerstamper. Zet de aardappelen terug op laag vuur. Meng de fijngesneden andijvie in delen met de aardappelen. Voeg vervolgens de geraspte kaas, roomboter en mosterd toe. Roer goed. Breng op smaak met versgemalen peper. Serveer de stampot rauwe andijvie met de gehalveerde eieren.

Elly van Beek  
Liesbeth van Buren  
Iris van der Hoef  
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis