1A+1B Vlees

Boerenkoolstamp met uitgebakken rauwe ham

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe de boerenkool met ruim water en een snufje zout in een pan. Breng aan de kook en laat circa 15-20 minuten koken. Doe 100 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje aardappelpuree. Warm dit op in een pannetje of circa 15-20 seconden in de magnetron (800 W).
2. Bak in een droge koekenpan, op matig vuur, de stukjes ham krokant uit. Giet de boerenkool af door een vergiet en druk, met de bolle kant van een lepel, even goed aan zodat er weinig vocht achterblijft. Schep de boerenkool en de uitgebakken ham door de aardappelpuree. Roer vervolgens de gesmolten roomboter door de stamppot om deze lekker smeuïg te maken en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 3-4 plakjes rauwe ham, in stukjes
- [ ] 100 g boerenkool
- [ ] 1 el roomboter, gesmolten
- [ ] Nootmuskaat
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**332 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**35 g**