



Andijviestamppot

2 personen

30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram andijvie
- 600 gram aardappel
- 150 ml halfvolle melk
- peper

Dit heb je nodig

- aardappelstamper
- grote pan

Combineer met:

- een gekookt of gebakken eitje
- een stukje vlees

Lekker met:

- rode peper, mosterdzaad of nootmuskaat
- gebakken ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Bereiding

1. Schil de aardappelen.



2. Snijd de aardappelen in stukken.



3. Doe de aardappelen met een beetje water in een grote pan.



4. Kook de aardappelen in 20-25 minuten gaar.



5. Was de andijvie.



6. Snijd de andijvie in smalle repen.



7. Breng de melk aan de kook.



8. Giet de hete melk in de pan bij de aardappelen.



9. Maak van de gare aardappelen met de hete melk een puree.



10. Schep de andijvie erdoor en roer het om.




11. Warm de andijvie 2 minuten mee in de puree.




12. Voeg peper naar smaak toe.



Geroerbakte andijvie

 2 personen

 15-30 minuten

Ingrediënten

- 750 gram andijvie
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vloeibare margarine of olie
- peper

Dit heb je nodig

- vergiet

Combineer met:

- aardappelen of rijst
- een stukje vlees(vervanger)

Lekker met:

- citroensap
- oregano of tijm
- gebakken ui

Bereiding

1. Maak de andijvie schoon en snijd in repen.
2. Verhit de andijvie in een pan met een beetje water tot de andijvie kleiner wordt.
3. Doe de andijvie in een vergiet en druk het vocht er zoveel mogelijk uit.
4. Pel de knoflook en snijd klein.
5. Verwarm de margarine in een pan en bak hierin de knoflook en andijvie zo'n 5 minuten.
6. Voeg peper naar smaak toe.



Eet smakelijk!

Voor al je eetvragen ga je naar
www.voedingscentrum.nl