



Recept Pastinaak – zoete aardappelstamp

Ingrediënten

- ❖ 500 g zoete aardappelen
- ❖ 2 stuk pastinaak
- ❖ 2 st rode ui
- ❖ 50 g gecrusht walnoten
- ❖ 8 stengels bieslook
- ❖ 6 st knoflookteentjes
- ❖ 4 el olie
- ❖ Peper & Zout & mosterd

MeP

- ❖ Schil de zoete aardappel en snij in ruiten van ongeveer 1 cm
- ❖ Schil de pastinaak en snij in ruiten van 1 cm
- ❖ Maak de walnoten klein in je handen en rooster droog in een koekenpan
- ❖ Maak de ui schoon en snijd hem in halve reepjes
- ❖ Druk op de knoflook en pel
- ❖ Snijd de bieslook in kleine rolletjes

Bereidingswijze

Bereidingstijd Kooktijd
35 min 5 min

- ❖ Verhit een koekenpan tot iets meer dan middelmatige temperatuur
- ❖ Doe de olie in de pan
- ❖ Fruit de uien, walnoten en knoflook als de pan heet genoeg is.
- ❖ Haal weer uit de pan en zet apart.
- ❖ Doe alle ruiten in de pan en bak ze
- ❖ Als de ruiten gekleurd zijn, meng je de overige ingrediënten erdoor en breng op smaak met peper, zout en een beetje nootmuskaat.