



Belgische stoemp met karbonades

 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 0 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 kg vastkokende aardappelen (geschild)
- 75 g boter
- 1 zak spruiten ((500 g), in vieren)
- 1 spitskool (in reepjes)
- 4 ribkarbonade, gewicht naar wens
- 1 potje zilveruitjes (340 g)
- 2 el bruine basterdsuiker (zak 500 g)
- 2 el curry

Voedingswaarde

Wist u dit

Een stamppot is in Nederland en in Vlaanderen, waar het veelal stoemp wordt genoemd, een traditioneel gerecht dat wordt bereid uit diverse onderdelen, meestal uit aardappelen en groenten.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Belgische stoemp met karbonades

Bereiding

- 1 Snijd de aardappelen in stukken en kook in 20 min. in water met zout gaar.
- 2 Verhit ondertussen 50 g boter in een grote pan en bak de spruiten en spitskool 10 min. op laag vuur.
- 3 Giet de aardappelen af en vang het kookvocht op. Meng de aardappelen en 150 ml kookvocht door het koolmengsel, neem van het vuur en stamp met de pureestamper tot een stampot (stoemp).
- 4 Breng op smaak met peper en zout.
- 5 Bestrooi de karbonades met peper en zout. Verhit 25 g boter in een koekenpan en bak de karbonades 2 min. aan elke kant bruin. Neem uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- 6 Doe de zilveruitjes (met vocht), suiker en curry in de pan. Laat op hoog vuur 5 min. inkoken.
- 7 Leg het vlees terug in de pan en laat 2 min. op laag vuur mee garen.

Serveren

Verdeel het vlees en de stoemp over 4 borden. karbonade aan de zijkant en schep de saus een beetje over beiden.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten