



Het voorjaar hangt in de lucht en dan willen wij dat ook graag terugproeven op ons bord!  
Deze luchtige stampot zit boordevol vitaminen en mineralen en combineert uitstekend met de caloriearme fris  
zoetzure zilveruitjes. Hoewel deze stampot gemakkelijk als vegetarisch hoofdgerecht kan worden geserveerd, is  
hij ook niet te versmaden met een heerlijk lams saucijsje erbij...

### Ingrediënten voor 4 personen

1½ kg kruimige aardappelen  
ruim 1 dl hete melk  
30 gram boter of flinke eetlepel olijfolie  
zout, peper  
250 gram rucola  
200 gram harde (geiten)kaas  
100 gram cashewnoten  
4 eetlepels zilveruitjes, uitgelekt

Kook de aardappelen in een bodem water met een snufje zout gaar. Giet ze af en stamp ze fijn met een pure-  
estamper of in een pureeknijper (NB niet in de keukenmachine, want dan krijgt u een taaie kauwgumachtige  
plakkerige massa, omdat het zetmeel in de aardappelen geheel kapot gaat).

Maak met de melk en boter of olijfolie een luchtige aardappelpuree. Breng de puree op smaak met zout, peper.  
Was en droog de rucola of andere gekozen groene groente. Snijd de kaas in blokjes.

Roer de rucola en de kaas door de gloeiend hete aardappelpuree en warm even goed door. Niet te lang, de kaas  
moet net smelten en de groente moet knapperig blijven.

Serveer de stampot gearneerd met de cashewnoten en zilveruitjes.

Smakelijk eten!

Variaties tip: vervang de geitenkaas door mosterdkaas of door een zachte kruidenroomkaas.

Wijntip: serveer bij dit lentegerecht een fruitige, lichte wijn, zoals een Franse Beaujolais of een Italiaanse Chianti  
wijn.

Voedingswaarde: ca. 375 kcal p.p.