

Stamppot van aardappel, pastinaak en prei

totale tijd **30 min.** 15 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
969 kJ / 231 kcal

Vetten: **14,5 g** Eiwitten: **3,5 g**
Koolhydraten: **20,7 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

400 g	aardappelen, geschild
100 g	pastinaak, geschild
1	prei
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	olijfolie
2 snufjes	suiker

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de geschilde aardappelen en pastinaken in stukjes ter grootte van een walnoot en breng ze met koud water aan de kook. Laat ongeveer 15 minuten koken.

Stap 2

Snijd intussen de prei in de lengte doormidden en spoel goed af. Snijd vervolgens in zeer fijne reepjes en gebruik hiervoor de vezels als leidraad.

Stap 3

Zodra de aardappelen en pastinaken zacht zijn, giet je ze af en plaats je ze kort terug in de pan om ze te laten uitstomen.

Stap 4

Voeg olijfolie, Kikkoman Sojasaus, suiker en de prei toe aan de aardappelen en pastinaken en stamp goed fijn.