

Stoof met rundersaucijs en aardappel-knolselderijpuree



INGREDIËNTEN BOX

	1p	2p	3p	4p	5p
Eigenheimer aardappelen (g)	200	400	600	800	1000
Knolselderij (g) 🌱	150	300	450	600	750
Ui	½	1	1	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3
Rode paprika	½	1	1½	2	3
Rundersaucijs	2	4	6	8	10
Tomatenpuree (blikje)	½	¾	1	1½	2
Oregano (tl)	1	2	3	4	4
Tijm (takjes) 🌱	2	4	6	8	10

ZELF TOEVOEGEN

	1p	2p	3p	4p	5p
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½
Peper & zout	Naar smaak				

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel • stoofpan of pan met deksel • pureestamper

VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 587 kcal • 35 g eiwit • 56 g koolhydraten • 21 g vet (9 g verzadigd, 16 g onverzadigd) • 15 g vezels

ALLERGENEN

Selderij

🕒 30 - 35 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de aardappelen (eigenheimer) grondig en snijd in kwarten. Schil de knolselderij en snijd in stukken van dezelfde grootte als de aardappelen.
2. Zorg dat de aardappelen en knolselderij net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 15 – 20 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat uitstomen.
3. Snipper ondertussen de ui, snijd of pers de knoflook fijn en snijd de rode paprika in grote stukken.
4. Verhit de olijfolie in een stoofpan of een pan met deksel en bak de ui en knoflook 2 minuten op middelmatic vuur.
5. Snijd ondertussen de saucijzen in plakken van maximaal 1 cm (je kunt het vel gewoon mee snijden of naar wens eerst verwijderen). Bak de saucijzen 1 minuut met de ui mee. Voeg de tomatenpuree, paprika en oregano toe en bak al roerende 1 minuut. Schenk 100 ml water per persoon in de pan, breng goed op smaak met peper en zout en breng afgedekt aan de kook. Laat de stoof 15 minuten zachtjes koken.
6. Ris ondertussen de tijmblaadjes van de takjes. Stamp de aardappelen en knolselderij met de roomboter tot een grove stampot. Roer de mosterd en de helft van de tijm erdoor en voeg eventueel kookvocht toe om het smeuiger te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.
7. Verdeel de puree over de borden en serveer met de stoof. Garneer de stoof met de overige tijmblaadjes.

Heb je knolselderij over? Maak er dan frietjes van! Snijd de knolselderij in dunne frieten, kook 5 minuten voor in kokend water en bak met peper, zout en wat olijfolie 25 – 30 minuten in de oven op 220 graden. Bekijk ons blog voor tips over het snijden van knolselderij!

Het velletje van de saucijzen is een darm. Dit kun je gewoon meebakken en verdwijnt in het gerecht. Het snijden, wat lastig kan zijn, hoeft dus niet netjes. Eventueel kun je het vel ook wegsnijden.