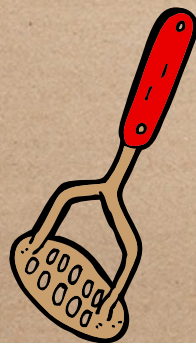




Stampot tips

"à la Plien's"



ruim **25** tips  
en recepten

# Hallo daar!

Hier is dan weer een nieuwe uitgave van Plien's foodclub. Hoe je stamppot moet maken dat weet je vast wel! Maar een beetje variatie is wel lekker toch? Niet altijd die worst en jus erbij! Pak eens die groente die je normaal niet kiest en kies ook eens voor vega of vis erbij.

Stampen maar!

Ik wens je veel leesplezier. Heb je na het lezen nog vragen, mail me dan gerust!

Hartelijke groet,

Ingrid

[ingrid@pliensfoodclub.nl](mailto:ingrid@pliensfoodclub.nl)

P.S. Volg je Plien's foodclub al op Instagram?



# Plien's waar staat dat voor?



Meer groente



Minder vlees



Makkelijk puur eten

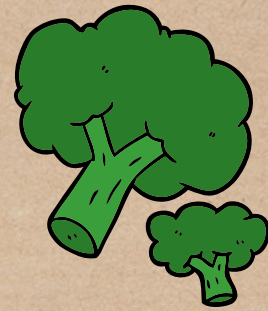


Meer leren over eten



Minder verspilling

# Broccoli



✓ Broccoli stampot met een blikje maïs erdoor. Lekker knapperig door die maïskorrels. Met stukjes gebakken kipfilet met paprika- of kerriepoeder. Of italiaanse kruiden. Of cajun kruiden als je van pittig houdt.

✓ Broccoli stampot met zongedroogde tomaatjes en gebakken pijnboompitjes. Zongedroogde tomaatjes erdoor. Paar pijnboompitjes erover. Zonnebloempitjes of amandelen kan ook. Lekker met zalm!

## TIP

Extra makkelijk? Gebruik diepvriesbroccoli. Is voor een stampot net zo lekker en het scheelt jou snijwerk. Voordeliger dan koelverse kant-en-klare roosjes.

## TIP

Gebruik ook gewoon de stronk van de broccoli. Heel voedzaam. Vol vezels. Stamp je er zo doorheen.

# Groente variatie

✓ Andijvie stampot met stukjes appel erdoor. Cashewnoten erover die je even in een droge koekenpan geroosterd hebt. Je kunt ze ook in honing bakken, dan worden ze wat kleverig.



✓ Sperziebonen stampot met cherrytomaatjes. Boontjes in stukjes erdoor. Halve tomaatjes erdoor. Op smaak brengen met mosterd. Lekker met gehaktballetjes.

✓ Zuurkool stampot, ook lekker uit de oven met plakjes banaan of ananas. En plakjes rookworst. Makkelijk de avond vooraf te maken zodat je het alleen maar in de oven hoeft te zetten.



# Groente variatie

- ✓ Knolselderij stampot, lekker met knapperige spekjes of rauwe ham. Lekker winters. Je gebruikt dan minder aardappels dan normaal. 500 gram aardappels met 1 knolselderij.
- ✓ Spinazie stampot met zongedroogde tomaatjes en feta. Of plakjes gekookt ei als je niet van feta houdt. Lekker makkelijk met diepvriesspinazie.
- ✓ Spruitjes stampot. Bij ons zijn spruitjes geen favoriet. Maar een combinatie van spruitjes en venkel viel wél in de smaak. Het proberen waard! Lekker met kip of een witvisje.

## TIP

Is een hele knolselderij teveel voor je? Vries het in! Of maak de helft. Met de andere helft maak je een lekker soepje. De knolselderij blijft in de koelkast wel een week goed.



# Groente variatie

- ✓ Rodekool stampot. Gewoon een keer proberen. Lekker met een vegaburger, een worstje en zelfgemaakte appelmoes.
- ✓ Spitskool. Een groente die je misschien niet zo vaak eet. Ook heel lekker om stamp van te maken!
- ✓ Als je uien eerst even aanbakt met wat knoflook en evt. wat kruiden geef je je stampot nog meer smaak, zonder dat je veel zout hoeft te gebruiken. Stuk gezonder & lekkerder!



# Algemene stampot tips

- ✓ Rookvlees of rauwe ham over? Bak het in een droge koekenpan knapperig. Lekker om in stukjes over de stampot te verdelen. Je hebt niet veel vlees nodig.
- ✓ Cherrytomaatjes uit de oven erbij voor een extra portie groente. Tomaatjes even insnijden, niet doormidden, olijfolie erover, zwarte peper en evt. uitgeperste knoflook. 20-30 minuten op 180 graden. Klaar terwijl je de stampot maakt. Ziet er meteen feestelijk uit. Pas op zijn heel heet 😊
- ✓ Warme melk gebruik je waarschijnlijk al om je stampot smeugig te maken. Denk ook eens aan zuivelspread. Een makkelijke, gezonde manier. Zuivelspread over? Lekker op brood met kipfilet, in een wrapje, of gebruik het om zelf spinazie á la crème te maken.





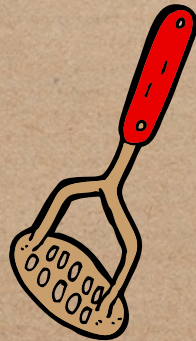
# Algemene stampot tips

- ✓ In plaats van een klassieke jus of scheutje azijn kun je je stampot ook lekker pimpen met stukjes augurk of een klodder piccalilly. Lekker bij bijv. boerenkool- of savooistamp.
- ✓ Vervang de rookworst door stukjes gerookte kip die je erdoor doet. Makkelijke manier om minder vlees te eten. Ze zien nu immers niet hoe groot of klein hun stukje worst is 😊
- ✓ In plaats van vlees kun je bijv. ook wat gebakken paddenstoelen erbij serveren.



# Algemene stampot tips

- ✓ Een makkelijke manier om meer groente te eten is om een deel van de aardappelen te vervangen door extra groente. Vervang ze bijvoorbeeld door zoete aardappel knolselderij of pastinaak.
- ✓ Doe kikkererwten door de stampot. Dan eet je meteen wat extra peulvruchten. Stamp ze er doorheen. Lekker smeug.
- ✓ Linzen zijn er ook lekker door. Een makkelijke manier om er een vega maaltijd van te maken!



# Stamppot over?

- ✓ Stamppot wordt uit de vriezer vaak wat nattig. Haal de stamppot de avond vooraf uit de vriezer. Als je het dan in een ovenschaal verwarmt, met een dun laagje paneermeel erover en beetje boter, wordt dit toch nog een smakelijke maaltijd! Half uurtje op 180 graden tot het een goudbruin korstje heeft.
- ✓ Vanuit de koelkast een restje opbaken in de koekenpan werkt ook goed.
- ✓ Maak er muffins van! Klop 2 of 3 eieren los en meng die door het restje stamppot. Je kunt er evt. nog wat hamblokjes of zongedroogde tomaatjes doorheen doen. Vet de muffinvorm in en bekleed met rauwe ham. Doe er de stamppot in en zet in de oven ca. 25 minuten op 200 graden.



Ideaal bij late of  
vroege sporters!



En nog een paar heerlijke  
stamppot variaties

# Oranje groente stampotje met chorizo

Lekker veel groente. Beetje vlees. Makkelijk te maken en toch net even wat anders dan een boerenkoolstampot met worst! En die kleuren!!

Het komt allemaal niet zo precies, heb je meer wortels, dat kan ook. Wil je helemaal geen gewone aardappel gebruiken? Dan doe je alleen zoete aardappel.

## Wat heb je nodig:

Pompoen (diepvries)

2 wortels

Paar aardappelen

Zoete aardappelen

Doperwtjes

Rode uien

Gerookt paprika poeder

75 gram Chorizo

Rodewijnazijn



## Hoe maak je het?

1. Chorizo uitbakken
2. Uitlekken op keukenpapier
3. Uien bakken in chorizovet met gerookt paprikapoeder op laag vuur. Moeten zacht worden.
4. Pompoen, aardappel, wortel koken
5. Stampen en nog een beetje gerookt paprikapoeder en versgemalen peper toevoegen
6. Uien afblussen met klein scheutje rodewijnazijn
7. Doperwtjes onder kokend water houden totdat ze ontdooid zijn. Mengen door stamp.
8. Chorizo in stukjes snijden, paar stukjes apart houden ter garnering.
9. Chorizo en doperwtjes mengen door stamp.
10. Opscheppen met gekaramelliseerde uien ernaast.

Smakelijk!

Liever vega? Vervang de chorizo door gerookte amandelen!

# Andijvie-bloemkool stampotje (vega)

Een experiment met andijvie dat wij bijna nooit aten omdat ik er niet zo'n fan van ben.

Maarrrr... dit stampotje is wel lekker! Extra veel groente, maar dat heeft niemand in de gaten



## Wat heb je nodig?

Aardappelen (ca. 600 gram, veel minder dan je normaal zou doen vanwege de bloemkool)

Kleine bloemkool (of een halve)

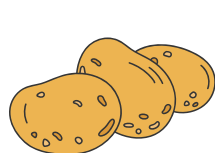
400 gram andijvie

1 ui, gesnipperd

2 theelepels kerrie

4 eieren

Kleine blokjes kaas (italiaanse kruiden, komijn, belegen, wat je lekker vindt), niet teveel! Paar blokjes erop is al lekker.



## Hoe maak je het?

1. Aardappelen koken
2. Na een paar minuten gooi je de bloemkoolroosjes erbij
3. In een wokpan ui 5 minuten aanfruiten op laag vuur in olie en kerrie. Worden de uien lekker zoet van.
4. Eitjes halfzacht koken.
5. Andijvie meebakken totdat ie een beetje slinkt, maar nog wel beetje knapperig is.
6. Aardappelen met de bloemkool stampen tot een smeuge puree. Beetje kookvocht erbij. Wat warme melk, beetje kookroom of zuivelspread erbij.
7. Spatel het andijviemengsel door de stamp.
8. Peper en beetje zout erbij
9. Serveren met een eitje en blokjes kaas erop

Ook lekker met walnoten erdoor of wat zongedroogde tomaatjes

# Spruitjes-courgette stampotje

Spruitjes stamp ken je misschien wel. Maar heb je wel eens courgette gebruikt voor een stampotje?

Keertje proberen dan! De variaties zijn eindeloos!

## Wat heb je nodig?

Kruimige aardappelen

Ca. 250 gram spruitjes, gehalveerd

1 courgette, geraspt

1 puntpaprika eventueel, in ringen

Augurkjes naar smaak, in plakjes

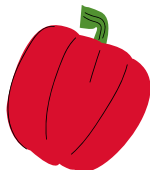
Pakje gerookte makreelfilet

Mosterd

Zuivelspread

Beetje melk

Walnoten, ongezouten



## Hoe maak je het?

1. Rooster de walnoten in een droge koekenpan
2. Laat de courgetterasp uitlekken in een vergiet met een klein beetje zout.
3. Kook de aardappelen en doe de laatste 10 minuten de spruitjes erbij
4. Bak in de koekenpan de paprikaringen in olijfolie
5. Giet de aardappelen en spruitjes af en stamp ze fijn.
6. Breng op smaak met zuivelspread, warme melk en mosterd
7. Verwarm de makreel bij de paprika in de koekenpan.
8. Bestrooi de stamp met de walnoten, augurkjes en leg de makreel erop.
9. Voeg aan tafel naar smaak extra mosterd toe

Extra tips:

- Lekker met wat rucola erbij
- Kerriepoeder erdoor kan ook.

## Hutspot met een twist

Een paar verdwaalde winterwortels in de koelkast en een half zakje pompoenblokjes uit de diepvries...

Dat werd dit verrassend lekkere stamppotje. Rookworst eten wij niet zo vaak, maar dit keer wel. Ik maakte er wel wat lekkers van.

Koop minder rookworst dan je normaal zou doen. Niemand heeft het op deze manier in de gaten, makkelijk wat minder vlees!

## Wat heb je nodig?

Aardappelen

3 winterwortels

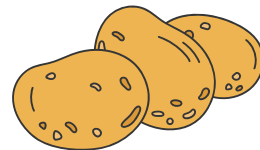
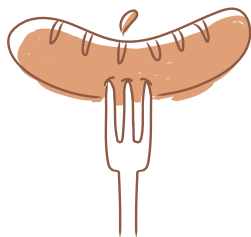
Ca. 250 gram pompoen

2 rode uien, in ringen

2 theelepels kebab of nasikruiden

Scheutje ketjap

Rookworst (of gerookte kip)



## Hoe maak je het?

1. Rode ui bakken op laag vuur in olie en kruiden
2. Na een paar minuten doe je er een klein scheutjes ketjap bij
3. Kook de aardappelen, wortel en pompoen gaar.
4. De helft van de rookworst snijd je in kleine blokjes. Die doe je bij het uienmengsel.
5. Stamp de aardappelen en groente tot een stamppotje en schep het uien-rookworst mengsel erdoorheen.
6. De rest van de rookworst snijd je in plakjes en bak je in de koekenpan.

Tip:

Ik at er zelf atjar bij, daar moet je van houden. Kwestie van proberen!



# En tot slot...

Hopelijk heb je met dit stampot boekje wat inspiratie opgedaan. Inspiratie om eens een andere groente te gebruiken. Om minder vlees te gebruiken. Meer groente. En om minder te verspillen.

Heb je vragen of tips? Laat het me weten!

Ben je geïnteresseerd in meer van mijn stijl? Kijk dan vooral ook even op mijn website naar mijn aanbod. Van ebook, compleet programma, tot maatwerk.

Ik help je graag!

Hartelijke groet,

Ingrid

ingrid@pliensfoodclub.nl



P.S. Vergeet je me niet te volgen op [Instagram](#)

En als je iets gemaakt hebt uit dit boekje, wil je me dan taggen met @pliensfoodclub  
Daarrrrrr word ik heel blij van!!