



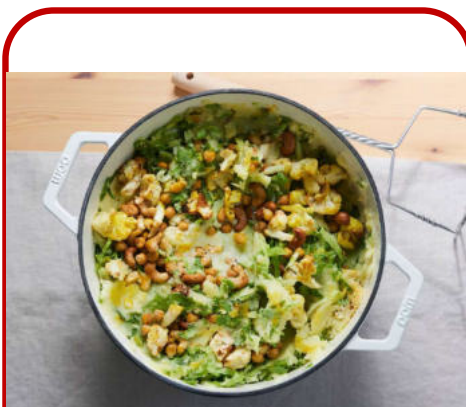
Ruud 's Kookboek

Stamppotrecepten-andijvie II v0.1

Inhoudsopgave.

Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.....	3
Gebuurte afkortingen.....	4

Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-01, De Nieuwsbode

Ingrediënten

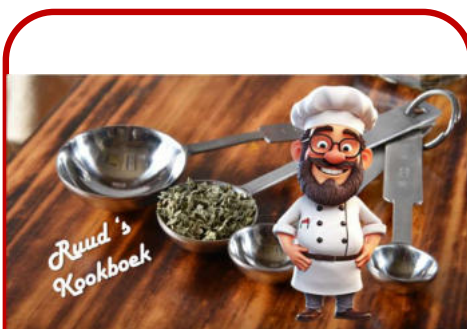
1 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie, gesneden
½ bloemkool
80 g cashewnoten, ongebrande
400 g erwten, kikker- (in blik)
2 el garam masala
2 tn knoflook
1 tl kurkuma
4 el olie, olijf-, milde - peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Snijd de bloemkool in roosjes.
Rasp de knoflook.
Meng de kikkererwten, de bloemkool en de knoflook met de cashewnoten, de olie, de garam masala en de kurkuma.
Verdeel het over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het ca. 30 min. in het midden van de oven (schem het halverwege om).
Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.
Doe de andijvie in een vergiet en giet de aardappelen erover af.
Laat de aardappelen en andijvie goed uitlekken en stamp het met de pureestamper tot stamppot.
Breng de stamppot op smaak met peper en evt. zout.
Haal de bloemkool van de bakplaat en meng die door de stamppot. Garneer de stamppot met de kikkererwten en de cashewnoten.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 40 mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 14 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

