

Stamppotje van winterpostelein met kabeljauw en mosterdsaus

Nodig voor 4 personen:

stamppotje

1 kg aardappelen
3 ons winterpostelein
1 ui
2 tenen knoflook
Melk

Bereiding:

Schil, was en kook de aardappelen gaar

Was de postelein en snijd het kleiner

Fruit de ui en de tenen knoflook.

Als de aardappels gaar zijn maak je er puree van met de gefruite ui en knoflook en wat melk.

Schep de rauwe postelein erdoor en maak er een smeugig stamppotje van door er nog een klontje boter door te roeren.

Voeg naar smaak peper en zout toe

Saus

3 eetlepels olijfolie
1½ eetlepel bloem of lemairemeel
1 a 1½ kop water of melk (met melk wordt het zachter)
1 teen knoflook
½ a theel. vegetarische bouillonpoeder (naar smaak)
1 a 2 theel. Mosterd (naar smaak)

Bereiding:

Verwarm de olijfolie in een steelpan en roer er als het heet is, de bloem doorheen totdat het een bal wordt. Roer nu van het vuur af de melk of het water erdoorheen en klop het met een garde goed door totdat de klontjes weg zijn. Zet het dan weer op het vuur en breng het goed roerend aan de kook. Voeg de bouillonpoeder en de geperste knoflook toe en als laatste breng je de saus op smaak met mosterd.

Kabeljauw

5 ons kabeljauw
Zout en peper
Bloem
Olijfolie

Bereiding:

Smeer de kabeljauw in met zout en peper en haal de kabeljauw door de bloem heen.

Verwarm in een koekenpan olijfolie en bak op een gemiddeld vuur de kabeljauw in ongeveer 6 a 7 minuten aan elke kant lichtbruin.

Dien het stamppotje op met de kabeljauwmoot erbovenop, waarover de heerlijke mosterdsaus wordt gedrapeerd.

Een heerlijke gezonde maaltijd, eet smakelijk.