

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.
door studenten KOK van Alfa-college Hardenberg

Rode Bietjesstampot

Ingrediënten (vier personen) :

1 kilo kruimige aardappelen
500 gram verse of voorgekookte rode bietjes
3 uien
500 gram rundergehakt
Melk
Bouillonblokje
Gehaktkruiden
Zout



Bereiding:

Pel de uien en snijd ze in blokjes. Schil de aardappelen en kook ze met een snufje zout. Bij verse bietjes: alle bietjes in de schil koken, daarna pellen en raspen. Bij voorgekookte bietjes: de bietjes raspen en warm maken. Het gehakt in een braadpan met een beetje boter en gehaktkruiden rul bakken. Voeg daarbij de gesnipperde ui toe en bak deze lekker bruin. Giet de aardappelen af en voeg de warme bietjes toe. Voeg dan het bouillonblokje en de melk toe, en stamp het geheel. Daarna het gehaktmengsel er doorheen verdelen.