

# Inspiratiekaart

De Hollandse keuken kán niet zonder stampot. Ook zien we dat dit iets herkenbaars is voor veel mensen die in een zorglocatie wonen. Een ideaal gerecht om mee te spelen, te creëren en te verrassen.

## Stampot

## ideetjes

Normaal gesproken is 1 kg aardappelen genoeg voor 4 personen. Weeg je eens keer de hoeveelheid die gegeten wordt. En hoe veel groenten hebben de bewoners dan gegeten?

### De basis

- 1 kg kruimige aardappelen, weet je niet zeker of ze kruimig zijn, doe er een schepje suiker bij!
- 500 gram groenten, mag best 700 gram zijn, maar laat dan wat melk of vocht weg
- 50 gram boter probeer eens met olijfolie
- Scheutje melk
- Bouillonblokje

### De basis is in huis en nu!?

- Bedenk hoe je het eens anders kunt presenteren dan normaal
- Gebruik serveerringen, zodat je het op elk bord in een net rondje legt
- Gebruik grote en kleine bakvorm en zet de vormen bovenop elkaar als een bruidstaart
- Snijd de worst alvast in plakjes en plak tegen de zijkant aan
- Doe het in ander servies
- Gebruik je eigen creatie!

### Hutspot

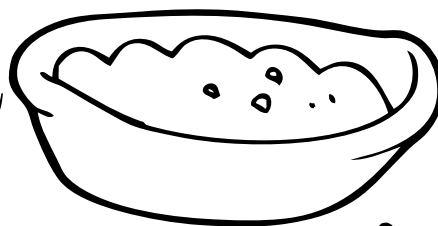
1 kg kruimige aardappelen  
400 gram gesneden ui  
500 gram winterpeen

Voeg 200 gram stukjes pompoen toe. Hierdoor wordt het smeuïger, dus laat de melk weg.

### Boerenkool

1 kg kruimige aardappelen  
500 gram verse boerenkool

Voeg 200 gram knolselderij toe. Je hoeft dan geen melk meer toe te voegen.



### Preistampot

1 kg kruimige aardappelen  
3 preien  
400 gram snijbonen

Voeg eens 240 gram witte bonen toe, dan verrijk je de stampot met eiwit en kan je wat vlees weglaten.

### Andijvie stampspot

1 kg kruimige aardappelen  
500 gram verse andijvie

Voeg 285 gram maïskorrels toe. Verkruiemel eens wat gerookte amandelen en serveer die erbij in plaats van spekjes.

**Het fijne met stampot is dat je er leuk mee kunt variëren. Bonen, twee groenten, maïs, kaas, gebakken uitjes. Open eens de keukenkastjes of koelkast en bedenk wat er volgens jou nu echt bij zou kunnen passen. Ga aan de slag met de voorbeelden, op naar jouw eigen twist aan stampot!**