



Stamppot van zoete aardappel en doperwten



Dit stamppotje is makkelijk te maken en te meal preppen.
Handig om een maaltijd voor je kleintje op voorraad te hebben tijdens de drukke avondspits.



4p 30m

INGREDIËNTEN

Voor 4 porties

8/9 maanden = 150 g

350 g zoete aardappel

60 g spinazie

80 g doperwten

100 g kipfilet in blokjes

2 blaadjes basilicum



ZO MAAK JE DE STAMPPOT

- 1 • Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Breng ruim water in een pan met deksel aan de kook en kook de zoete aardappel in ± 10 minuten gaar. Voeg de laatste 4 minuten de spinazie en doperwten toe. Giet af en laat uitstomen.
- 2 • Stoom of kook de kip in ± 10 minuten gaar. Voeg de groente, kip en basilicum bij elkaar.
- 3 • Stamp of pureer het geheel tot de gewenste dikte en je stamppot is klaar.



Tip

Is je kindje dol op vis?
Voeg er dan vis naar keuze aan toe i.p.v. kip.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
131	0,9 g	0,3 g	21 g	3,1 g	8,4 g

MEPAL

Voor altijd