

Wat stop je erin?

- 350 g broccoli, in kleine roosjes
- 250 g boerenkool, heel fijn gesneden
- 1 ui, gesnipperd
- 100 g kalkoenspekjes (of blokjes gerookte kip)
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- Scheutje [olijfolie](#) (of klont roomboter)
- 1 el Italiaanse kruiden
- Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- 40 g feta, verbrokkeld
- 40 g mengsel van [amandelen](#) en [walnoten](#), grof gehakt
- 2 el [edelgistvlokken](#)



Hoe maak je het klaar?

- Kook de broccoli en boerenkool samen met de ui gaar.
- Bak intussen de kalkoenspekjes even iets aan.
- Giet de groenten af en pureer of stamp ze samen met de knoflook, ui, kruiden, peper en zout.
- Roer de kalkoenspekjes door de stampot.
- Verdeel de stampot over 2 borden.
- Garneer met de feta, amandelen en edelgistvlokken.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 



Tip

- Neem eens bloemkool in plaats van broccoli.
- Vegetarische optie: blokjes tempeh.