



Veggie stoemp met spinazie, venkel, dille en feta



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

1 kilogram bintjes (geschild en in kwartjes gesneden)
zout
olijfolie
1 ui (fijngesneden)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 zak spinazie (gewassen en drooggezwierd)
1 venkelknol (fijngesneden)
1 scheutje melk
peper
nootmuskaat
1 bosje dille
1 pak feta
2 eetlepels pijnboompitten (geroosterd)

Bereidingswijze

- 1.** Kook de bintjes gaar in lichtgezouten water.
- 2.** Giet olijfolie in een braadpan en fruit de ui en de knoflook glazig. Voeg de spinazie toe. Roerbak tot de blaadjes geslonken zijn. Schep in een kom en hou apart.
- 3.** Giet opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde pan en bak hierin de venkel donkerbruin.
- 4.** Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met een klont boter en een scheutje melk. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- 5.** Voeg de uien, de venkel en de dille toe.
- 6.** Werk af met verbrokkelde feta en pijnboompitten.