



## WEEKRECEPTEN 2022

### 42. Stampot knol- en bleekselderij (2 personen)

Ingrediënten:

500 - 700 gram kruimige aardappelen  
1 knolselderij  
3 stengels bleekselderij  
1,5 dl magere melk  
1 eetlepel roomboter  
1 eetlepel mosterd  
zout

Bereiding:

Schil de gram aardappelen.

Maak de knolselderij schoon en snijd in blokken.

Was de stengels van de bleekselderij. Snijd 3 stengels bleekselderij in boogjes.

Kook de aardappelen met de knolselderij en de stukjes van 2 bleekselderij in weinig water gaar.

Stamp met een stampot stamper of met een vork alles klein. Maak er met 1,5 dl halfvolle hete melk, 1 eetlepel roomboter, een beetje zout en 1 eetlepel mosterd een puree van.

Garneer de stampot bij opdienen met de overgebleven bleekselderij.

Eet smakelijk en gezond 😊



## WEEKRECEPTEN 2022

### 42. Waarom deze stampot (“weet wat je eet”)?

#### **Knolselderij**

In bovenstaand recept wordt de stampot gemaakt van aardappelen met knolselderij. Om af te vallen zou je de aardappelen ook kunnen weglaten.

De knolselderij bevat veel minder koolhydraten dan de aardappelen en geeft veel vitamines, zoals C, B en K. Vitamine K zorgt onder andere voor een normale bloedstolling maar ook voor sterke botten, gezonde bloedvaten & longen.

#### **Bleekselderij**

Bleekselderij is rijk aan bèta-caroteen. Dit wordt in het lichaam omgezet in vitamine A (net zo als de wortelen, zie de coaching van gisteren). Het zorgt voor een goede weerstand en is belangrijk voor het gezichtsvermogen, maar ook voor gezonde botten, tanden en huid.

Daarnaast bevat bleekselderij ook veel kalium. Dit is een belangrijk mineraal dat nodig is voor een goede hartfunctie, zenuw prikkelgeleiding en voor een goede bloeddruk. Verder is kalium noodzakelijk voor het samentrekken van de spieren en voor de energiehuishouding in de spieren.

Dussss een gezonde maaltijd; lekker en makkelijk klaar te maken recept.