

## Andijviestamppot



### Met witte bonen

#### Ingrediënten:

- 1 struik andijvie
- 600 gram aardappels
- 200 gram wortelpeterselie
- 1 klein blikje witte bonen
- 2 theelepels komijnzaad
- 2 dl. karnemelk
- 100 gram belegen kaas
- Wat nootmuskaat
- zout

#### Bereiding:

1. Schil de aardappels en de wortelpeterselie en verdeel ze in blokjes.
2. Kook ze samen gaar in weinig water met wat zout.
3. Was de andijvie en snij deze zeer fijn.
4. Rooster komijnzaad in een droge koekenpan op een laag vuur tot het lekker begint te ruiken.
5. Spoel de witte bonen af in een zeef onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
6. Snij de kaas in kleine blokjes.
7. Verwarm zachtjes de karnemelk, niet koken, dan gaat het schiften.
8. Giet de gare aardappels en wortelpeterselie af en stamp ze fijn

(niet met de mixer, dan wordt het slijmerig).

9. Voeg de witte bonen toe en stamp ze fijn.
10. Voeg nu komijnzaad, nootmuskaat en andijvie toe.
11. Voeg genoeg karnemelk toe tot een smeug geheel.
12. Warm de stamppot goed door (tip gebruik een gietijzeren braadpan om stamppot in te maken, die houdt de warmte goed vast).
13. Meng er tot slot de blokjes kaas door.

*Dit gerecht opdienen met een wortel / radijssalade.*

### Andijvie

Andijvie hoort bij de cichoreifamilie, net zoals witlof, paardenbloem, radicchio en de wilde cichorei (hemelsleutel).

Planten uit de cichoreifamilie smaken bitter en hebben vooral in het voorjaar een bloedzuiverende werking en stimuleren de leverfuncties.

Andijvie is in ons land een bekende bladgroente, rijk aan calcium en ijzer. Helaas is de groente niet zo populair, juist vanwege de wat bittere smaak.

In de gangbare landbouw worden daarom rassen ontwikkeld waarvan de smaak minder bitter is.

In de biologische landbouw worden juist (oude) rassen gebruikt waarvan de smaak wel wat bitter is.

Deze smaak heeft een functie, zowel voor de plant (bescherming tegen vraat) als voor de spijsvertering van de mens.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)