



Wildragout met een stampot van spruitjes en zoete aardappel en stoofpeer

IDDSI 4 & 5

Dit recept is te maken voor IDDSI 5 (fijngemalen), maar kan aangepast worden naar IDDSI 4 (glad gemalen).



Recept voor 3-4 personen.

Tijdens de koude dagen gaat er niets boven voedzame en lekkere stampot. Dit recept laat je zien hoe je een wildragout met een stampot van spruitjes en zoete aardappel maakt, afgetopt met stoofpeertjes.

Niet alleen erg lekker, maar ook smakelijk voor mensen met slikproblemen.

Ingrediënten voor de wild ragout

1 ui
400 gram wild poulet
40 gram boter
8 deciliter wildfond
40 gram bloem
1 deciliter room
1 kaneelstokje
2 takjes tijm
Peper en zout

Ingrediënten voor de peren

2 grote of vier kleine stoofperen
½ citroen
6 kruidnageltjes
100 gram suiker
3 deciliter bessensap
1 kaneelstokje