



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 39
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

STAMPPOT MET GEHAKTBALLEN



25 - 30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Bildstar aardappelen



Rundergehaktballen



Rode ui



Halfgedroogde tomaten



Veldsla



Verse tijm



BIJ STAMPPOT EN GEHAKTBALLEN
HOORT EEN KULTJE JUS! MAAK
EEN KULTJE IN JE STAMPPOT EN
GIET HIER DE JUS IN.

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bildstar aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rundergehaktballen (g)	105	210	315	420	525	630
Rode ui	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Verse tijm (takjes)	2	4	6	8	10	12
Halfgedroogde tomaten (g) 15)	35	60	90	120	150	180
Veldsla 9) 15)	125	250	375	500	625	750
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk*				Scheutje		
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

9) Selderij 15) Kan sporen bevatten van noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, aardappelstamper

Voedingswaarden 833 kcal | 41 g eiwit | 63 g koolhydraten | 41 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 12 g vezels



1 Was de aardappelen (irene) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een grote pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 15 minuten gaar. Giet af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan en bak, als de roomboter heet is en niet meer sist, de gehaktballen eerst op hoog vuur rondom bruin en daarna 10 - 12 minuten op middelmatig vuur.



3 Snipper ondertussen de rode ui en ris de tijmblaadjes van de takjes. Bak de rode ui en de helft van de tijm meteen na het snijden met de gehaktballen mee.



4 Snijd de halfgedroogde tomaten klein en scheur de veldsla klein.

5 Stamp de aardappelen tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk en/of kookvocht toe om het smeuïg te maken. Voeg de mosterd, halfgedroogde tomaten en overige tijm toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg daarna de veldsla toe.

6 Maak de jus als volgt: bewaar de gehaktballen bij de stampot en houd dit afgedekt warm. Schenk een scheutje kokend water of kookvocht van de aardappelen in de koekenpan en roer goed over de bodem van de pan. Voeg eventueel een extra klontje roomboter toe en bestrooi met peper en zout.

7 Verdeel de stampot over de borden. Schenk de jus over de stampot en serveer met de gehaktballen.

TIP! Tijm en mosterd toch nog iets te heftig voor de kinderen? Voeg het dan alleen toe aan de borden van de volwassenen!