



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 46  
2015

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

## Bloemkool-aardappelschotel met appel en rozijnen

Een Hollands gerecht met Oosterse currykruiden

Voor dit herfstige gerecht gebruik je voorgesneden Hollandse bloemkool en aardappelen. Bloemkool wordt op traditionele wijze vaak gegeten met gekookte aardappelen en bijvoorbeeld een bal gehakt. Deze week pakken we het anders aan en maak je er een ovenschotel van.

- 35-40 min
- gemakkelijk
- vegetarisch
- kindvriendelijk
- glutenvrij



Challenger aardappelen



Ui



Knoflookteer



Bloemkool



Goudreinet appel



Pecannoten



Rozijnen



Currykruiden



Oude kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Challenger aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool (g) 15)	125	250	375	500	625	750
Goudreinet appel	½	1	1½	2	2½	3
Pecannoten (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Oude kaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk*				Scheutje		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

7) Melk/lactose 8) Noten  
15) Kan sporen bevatten van noten, pinda's en selderij

### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, aardappelstamper

**Voedingswaarden** 708 kcal | 21 g eiwit | 83 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 15 g verzadigd | 12 g vezels



- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een pan met deksel 400 ml water per persoon aan de kook voor de aardappelen.
- 2 Schil de aardappelen (challenger) en snijd in parten. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat, zonder deksel, uitstomen.
- 3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Halveer de bloemkoolroosjes. Snijd de appel (goudreinet) in blokjes. Hak de pecannoten grof.
- 4 Verhit ½ van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de currykruiden, bloemkool en 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 minuten op middelmatig vuur. Voeg in de laatste minuut de appel en rozijnen toe. Breng op smaak met peper en zout.
- 5 Wrijf ondertussen een ovenschaal in met ½ van de roomboter.
- 6 Stamp de aardappelen tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een klein scheutje melk toe om het smeugig te maken.
- 7 Verdeel de bloemkool over de ovenschaal. Leg daarop een laag aardappelpuree en bestrooi met de oude kaas en pecannoten. Bak 10 minuten in de oven, of tot de oude kaas gesmolten is.
- 8 Verdeel de bloemkoolschotel over de bordes.

**Tip!** Door de bloemkoolroosjes te halveren zijn ze sneller gaar.