



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

APPELMOES MAAK JE MAKKELIJK ZELF EN HET MAAKT VAN ELKE MAALTIJD EEN FEESTJE. HET ENIGE WAT JE HOEFT TE DOEN, IS DE APPEL PUREREN!

WEEK 03
2016

Mak een foto van je gerecht en deel deze op    de mooiste foto krijgt een verrassing!

VISSCHNITZEL MET RODEKOOL EN APPELMOES



30-35 min



gemakkelijk



Espiga (wit)



Milva aardappelen



Rodekool



Elstar appel



Rozijnen



Visschnitzel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rodekool (g) 15)	200	400	600	800	1000	1200
Elstar appel	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g) 15)	15	30	45	60	75	90
Visschnitzel 1) 4) 7) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	1	1	2	2	3	3
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	½	1	1½	1½	2	2½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd 15) Kan sporen bevatten van selderij, pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, staafmixer, koekenpan, aardappelstamper

Voedingswaarden 640 kcal | 27 g eiwit | 101 g koolhydraten | 11 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 16 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen (milva). Schil of was de aardappelen grondig en snijd in parten. Kook de aardappelen afgedekt in 15 minuten gaar. Giet daarna af.



2 Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de rodekool al roerende 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de honing en 50 ml water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en laat, afgedekt, 20 minuten zachtjes bakken.



3 Snijd ondertussen de appel klein en pureer ¾ van de appel met een staafmixer tot appelmoes. Bewaar de appelmoes afgedekt in de koelkast.

4 Voeg de overige appel en de rozijnen na 15 minuten bakken toe aan de wok of hapjespan met rodekool.

5 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de visschnitzel aan elke kant in 1 minuut knapperig op hoog vuur. Draai het vuur lager en bak nog 2 - 3 minuten.

6 Stamp de aardappelen tot een puree, voeg de rest van de roomboter toe en breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de visschnitzel, aardappelpuree en rodekool over de borden. Serveer met de appelmoes.



TIP! Door de toevoeging van appel, honing en rozijntjes wordt de rodekool zoeter van smaak en daarmee kindvriendelijker!