



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 16  
2016

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

## Kikkererwtencurry met palmkool en feta

Een pittig stoofpotje met rode peper

Palmkool, ook wel cavolo nero genoemd, heeft een verfijndere en zachtere smaak dan andere kolen. Duizenden jaren geleden al erg populair bij de Romeinen en sinds een tijdje ook opnieuw erg in trek bij ons. In dit gerecht combineer je de palmkool met de voedzame kikkererwten en kruidige curry.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



vegetarisch



pittig



Masan (wit)



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Palmkool



Rosagold aardappelen



Verse oregano



Kikkererwten



Currykruiden



Gepelde tomaten



Feta

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Palmkool (g)	125	250	375	450	575	700
Rosagold aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Verse oregano (takjes) 15)	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Gepelde tomaten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van selderij

#### Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 564 kcal | 25 g eiwit | 53 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 18 g vezels



**1** Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Verwijder de steel van de palmkool en snijd het blad in dunne repen. Schil of was de aardappelen (rosagold) grondig en snijd in blokjes. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn. Laat de kikkererwten uitlekken.



**2** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Bak in de laatste 30 seconden de currykruiden mee.



**3** Voeg de aardappelen, kikkererwten, oregano, gepelde tomaten en 50 ml water per persoon toe. Maak de gepelde tomaten klein met een houten spatel, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken. Voeg na 5 minuten de palmkool toe en breng op smaak met peper en zout.

**4** Verkruiemel ondertussen de feta.

**5** Verdeel de kikkererwtencurry over de borden en garneer met de feta.



**Weetje!** Palmkool is een goede bron van calcium, ijzer en vitamine C. Ook kikkererwten zijn rijk aan ijzer. Deze maaltijd bevat ook nog eens meer dan de helft van de dagelijks aanbevolen voedingsvezels. Op en top gezond dus!