



## ZOETE-AARDAPPELSTAMPPOT MET KRUIDENKAASBLOKJES

Met veldsla, rucola en pecannoten



Halfkruimige aardappelen



Zoete aardappel



Pecannoten



Rode ui



Tomaat \*



Kruidenkaasblokjes \*



Rucola & veldsla \*

Totaal: **30** min.

Calorie-focus

Supersimpel

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Family

Glutenvrij

Met het recept voor traditionele stamppot of stoemp kun je eindeloos variëren. Vandaag vervang je de aardappels door zoete aardappel. De zoete aardappel maakt de stamppot lekker zoet – het is dan ook geen verrassing dat dit gerecht ook bij de allerkleinsten in de smaak valt!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **zoete-aardappelstamppot met kruidenkaasblokjes**.



## 1 AARDAPPELEN KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de puree. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Was of schil de **aardappelen** en de **zoete aardappel** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** met de **zoete aardappel**, afgedekt, 12 – 15 minuten in de bouillon. Giet daarna af, bewaar een beetje van de bouillon en laat zonder deksel uitstomen.



## 4 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of bouillon toe om het smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



## 2 ROOSTEREN

Hak ondertussen de **pecannoten** grof. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pecannoten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 5 MENGEN

Meng de **rode ui** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** door de stamppot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de blokjes **tomaat** en de **rucola** en **veldsla** doorheen.



## 3 RODE UI BAKKEN

Snijd de **rode ui** in halve ringen. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **ui** 6 – 8 minuten op middelmatig vuur ★. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **stamppot** over de borden en garneer met de overige **kruidenkaasblokjes** en de pecannoten.

★**TIP:** De gebakken ui mag nog een bite hebben. Liever zachte ui? Bak dan 4 minuten langer.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pecannoten (g) <sup>8</sup> <sup>19</sup> <sup>25</sup>	10	20	30	40	50	60
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes (g) <sup>7</sup> *	40	75	100	125	175	200
Rucola & veldsla (g) <sup>23</sup> *	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	een scheutje					
Peper en zout	naar smaak					

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2636 / 630	398 / 95
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,5
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	22,0	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,7	0,3

## ALLERGENEN

<sup>7</sup>) Melk/lactose <sup>8</sup>) Noten

Kan sporen bevatten van: <sup>19</sup>) Pinda's <sup>23</sup>) Selderij <sup>25</sup>) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 28 | 2019

