



BATAATSTAMPPOT MET OUDE KAAS

Met veldsla, rucola en pecannoten



CABRIZ TINTO

Deze elegante rode wijn met karakter komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. De wijn heeft levendige bessennoten en een verrassend aangename frisheid, maar ook kruidigheid en een houttoets.



Pecannoten



Bataat



Melody aardappelen



Rode ui



Tomaat *



Rucola & veldsla *



Blokjes oude kaas *

Totaal: 25-30 min.

Glutenvrij

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Met een traditionele stamppot kun je alle kanten op. Vandaag vervang je bijvoorbeeld de aardappels door bataat, ook wel zoete aardappel. Deze groente zit boordevol vitamines en maakt de stamppot lekker zoet. De zoute smaak van de oude kaas zorgt voor een lekker contrast en de pecannoten maken deze voorjaarsstamppot helemaal af.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **bataatstamppot met oude kaas**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bataat en aardappelen. Hak de **pecannoten** grof. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pecannoten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 AARDAPPEL EN BATAAT KOKEN

Was of schil ondertussen de **bataat** en de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **bataat** en de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten in de bouillon. Giet daarna af, bewaar een beetje van de bouillon en laat zonder deksel uitstomen.



3 RODE UI BAKKEN

Snijd ondertussen 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.

★**TIP:** De gefruite ui mag gerust nog een bite hebben. Bak de ui 4 minuten langer als je hem liever zacht hebt.



4 PUREE MAKEN

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



5 MENGEN

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



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Melody aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rucola & veldsla (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Blokjes oude kaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
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*	scheutje					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	435 / 104
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	22,0	4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,9	0


ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2018

