



Groentestoofpotje met rundermerguez

Met gebakken aardappeltjes en rozijnen



Vastkokende aardappelen



Paprikapoeder



Rundermerguez ✳



Courgette ✳



Rode paprika ✳



Peen ✳



Gemalen komijn



Gemalen kaneel



Rozijnen



Verse krulpeterselie ✳

Totaal: 35-40 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Merguezworstjes komen uit de Noord-Afrikaanse keuken en zijn zo smaakvol doordat ze gemaakt worden met onder andere harissa, chilli en komijn. De pittige worstjes komen goed tot hun recht bij de zoete smaken van dit gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, hapjespan met deksel en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **groentestoofpotje met rundermerguez**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** grondig en snijd in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelblokjes**, het **paprikapoeder** en zout en peper naar smaak toe. Bak de **aardappelblokjes** 18 – 20 minuten. Schep regelmatig om.



2 MERGUEZ BAKKEN

Prik ondertussen de **rundermerguez** twee keer in met een mes. Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan met deksel en bak de **rundermerguez** in 5 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar in aluminiumfolie. Bewaar ook de pan met bakvet.



3 SNIJDEN EN BAKKEN

Snijd de courgette, de rode paprika en de peen in blokjes. Voeg de peen toe aan de hapjespan met bakvet en bak 3 – 4 minuten op middelhoog vuur.



4 GROENTEN STOVEN

Voeg vervolgens de **courgette**, **paprika**, **komijn**, **kaneel** en bouillon toe. Draai het vuur middellaag en laat 10 minuten stoven met de deksel op de pan. Haal de deksel van de pan, voeg de **rozijnen** en de **rundermerguez** toe, en laat nog 3 minuten inkoken.



5 PETERSELIE SNIJDEN

Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.



6 SERVEREN

Servere de gebakken **aardappelblokjes** met de **groentestoof** en de **rundermerguez**. Garneer met de **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rundermerguez (60 g) *	2	4	6	8	10	12
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g) (19) (22) (25)	15	30	45	60	75	90
Verse krulpeterselie (g) (23) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3374 / 807	450 / 108
Vet totaal (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,5
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	18,5	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	1,1	0,1

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: (19) Pinda's (22) 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).