



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 50
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

WIJNBOX

Quinta da Espiga tinto

Deze toegankelijke, rijke wijn heeft kruidige tonen en aroma's van rijp rood fruit. Een ideale wijn bij een herfstige boerenkoolshotel met worst.



Maak een foto van je gerechten en deel deze via. De mooiste foto krijgt een verrassing!



Hollandse boerenkool-peterseliewortelstamppot met worst

Met gebakken sjalot en zoet-zure piccalilly

Deze variatie op stamppot boerenkool wordt gemaakt met peterseliewortel. De peterseliewortel is een vergeten groente en lijkt op de pastinaak. Het verschil zit in de 'kroon' van de wortel: bij pastinaak valt de bladaanzet in een kuiltje en bij peterseliewortel op een heuveltje.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



Peterseliewortel



Boerenkool



Amandel & paprika
varkensworst



Piccalilly



Melody aardappelen



Sjalot

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Melody aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Peterseliewortel (g)	100	200	300	400	500	600
Boerenkool (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Amandel & paprika varkensworst (st) 8)	1	2	3	4	5	6
Piccalilly (g) 1) 6) 10)	25	50	75	100	125	150
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja **8)** Noten
10) Mosterd
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigheden

Grote pan met deksel,
koekenpan met deksel,
aardappelstamper

Voedingswaarden 691 kcal | 33 g eiwit | 62 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 15 g verzadigd | 13 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon met een snufje zout aan de kook in een grote pan met deksel voor de aardappelen en groenten.



2 Was of schil de aardappelen (melody) grondig en snijd in kwarten. Snijd de peterseliewortel in gelijke plakken. Kook de aardappelen en peterseliewortel, afgedekt, 12 - 15 minuten in de grote pan met deksel. Kook in de laatste 10 minuten de boerenkool mee. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 Snijd ondertussen de sjalot in ringen. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de amandel & paprika varkensworst in 3 - 4 minuten rondom bruin op middelmatig vuur. Voeg de sjalot toe en roerbak 3 minuten op middelmatig vuur. Draai vervolgens het vuur laag en bak, afgedekt, 8 minuten op middelmatig vuur.

4 Stamp de aardappelen, peterseliewortel en boerenkool tot een grove stampot met de aardappelstamper. Voeg de overige roomboter en een scheutje kookvocht toe om het smeugig te maken en breng op smaak met de mosterd, peper en zout.



5 Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de amandel & paprika varkensworst en de piccalilly. Garneer met de gebakken sjalot.

Tip! Schil de aardappelen niet, maar kook ze in de schil! Dit scheelt tijd en bovendien zitten er veel voedingsstoffen in de schil.

Weetje! Wist je dat de 150 g boerenkool die je in dit gerecht gebruikt meer calcium bevat dan een beker melk en 2 x de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine C?