



# KNOLSELDERIJ-VELDSLASTAMPOT

Met feta en geroosterde zonnebloempitten



## SYNERA BLANCO

Deze rijke, smeuïge stamppot met feta gaat goed samen met de vetigheid van de chardonnay uit de Synera Blanco.



Milva aardappel



Knolselderij



Sjalot



Feta ✱



Verse tijm ✱



Zonnebloempitten



Veldsla ✱

- Totaal: **30-35** min.
- Veggie
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij

Dit gerecht is een variatie op de klassieke stamppot. De knolselderij zorgt voor een aardse smaak en combineert goed met de frisse en knapperige veldsla. Je garneert het gerecht met zonnebloempitten en feta voor net dat beetje extra.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Grote pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **knolselderij-veldslampot**.



## 1 KOKEN

Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een grote pan met deksel voor de aardappelen en knolselderij. Schil de **aardappelen** (milva) en snijd in parten. Schil ook de **knolselderij** en snijd in blokjes. Kook de **aardappelen** en **knolselderij**, afgedekt, in 15 – 20 minuten gaar. Giet daarna af en laat, zonder deksel, uitstomen.



## 2 VOORBEREIDEN

Snijd ondertussen de **sjalot** in dunne, halve ringen en verkrummel de **feta**. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**.



## 3 PITTEN ROOSTEREN

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



## 4 SJALOT BAKKEN

Verhit ½ el per persoon van de roomboter in dezelfde koekenpan en bak de **sjalot** en **tijm** 10 minuten op middelhoog vuur lichtbruin. Voeg de honing en balsamicoazijn toe. Bak nog 30 seconden mee.



## 5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** en **knolselderij** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de mosterd, de helft van de **feta** en de helft van de **veldsla** toe en roer door.



## 6 SERVEREN

Verdeel de overige **veldsla** over de borden en schep daar de **knolselderij-veldslampot** op. Verdeel de **sjalot** over de stamppot en garneer met de overige **feta** en **zonnebloempitten** (zie tip).

### ★ TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de roomboter en de zonnebloempitten.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knolselderij (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) *	50	100	150	200	250	300
Verse tijm (takjes) 23) *	4	6	12	15	19	23
Zonnebloempitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Veldsla (g) 23) *	60	120	180	240	300	360
Roomboter* (el)	1 ½	3	4 ½	6	7 ½	9
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2 ½	3
Balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk*					scheutje	
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						naar smaak

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	466 / 111
Vet totaal (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,4
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,9	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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 46 | 2017

