



KOOLRABISTAMPPOT MET GEROOKTE KIP

Met een romige saus van geitenkaas



KOOLRABI

Deze kool heeft een licht-pittige smaak met een zoete noot. Je leest meer over deze zware jongen op onze blog.



Halfkruimige aardappelen



Koolrabi ✳



Appel



Sjalot



Gerookte kipfilet ✳



Geroosterde hazelnoten



Verse geitenkaas ✳

Totaal: **35-40** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Winter en stamppot horen bij elkaar en om ervoor te zorgen dat je niet de hele winter dezelfde stamppotten eet, zorgen wij voor variatie! Met ingrediënten als geitenkaas, koolrabi en gerookte kip tover jij vanavond een verrassende versie van stamppot op tafel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, aluminiumfolie, aardappelstamper en garde.

Laten we beginnen met het koken van de **koolrabistamppot met gerookte kip**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Weeg per persoon 200 gram van de **koolrabi** af. Schil de **koolrabi**, snijd in plakken en vervolgens in stukken van 1 – 2 cm. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes van 1 cm. Snipper de **sjalot**.



4 SAUS MAKEN

Verhit de roomboter in de koekenpan en fruit de **sjalot** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerend 2 minuten. Voeg 1/3 van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon en roer de **sous** glad. Voeg de **geitenkaas** toe, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken.



2 KOKEN

Zorg dat de **aardappelen** en **koolrabi** net onder water staan in een pan met deksel en kook, afgedekt, 12 – 15 minuten of totdat ze gaar zijn. Giet af, bewaar een beetje van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



5 PUREE STAMPEN

Stamp de **aardappelen** en **koolrabi** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een klein scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de mosterd en de **appel** toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.



3 KIPFILET VERWARMEN

Verpak ondertussen de **gerookte kipfilet** in aluminiumfolie en verwarm 10 minuten in de oven. Hak ondertussen de **hazelnoten** grof en bewaar apart.



6 SERVEREN

Haal de **kipfilet** uit het aluminiumfolie en snijd in dunne plakken. Verdeel de **koolrabistamppot** over de borden, schenk de **geitenkaassaus** erover en verdeel de **kipfilet** erover. Bestrooi met de **hazelnoten**.

***WEETJE:** Wist je dat er ook paarse koolrabi bestaat? Die heeft bijna net zo'n felle kleur als rodekool!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Appel (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sjalot (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gerookte kipfilet (g) *	80	160	240	320	400	480
Geroosterde hazelnoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse geitenkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bloem (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Melk	scheutje					
Mosterd (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2544 / 632	335 / 80
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,2
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	17,4	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3,3	0,4

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

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



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).