



# Rucolastamppot met kruidenkaasblokjes

Met courgette en tomaat



## VARAS ROSÉ

Bij het pittige van de rucola, de tomaat en de kruidenkaas is een rosé met karakter de beste keuze. Deze Portugees is gemaakt van lokale druivenrassen en past perfect.



Colomba aardappelen



Courgette



Rode cherrytomaten



Rucola \*



Verse basilicum \*



Zonnebloempitten



Crème fraîche \*



Kruidenkaasblokjes \*

Totaal: 25-30 min.

Original

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Dit is een stamppot met een twist. Licht pittig door de rucola en tegelijkertijd fris en romig door de crème fraîche en kruidenkaasblokjes. Om het gerecht een zomers tintje te geven, gebruiken we courgette, tomaten en verse basilicum.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **rucolastamppot met kruidenkaasblokjes**.



### 1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil of was de **aardappelen** (colomba) grondig en snijd in kwarten (zie tip). Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel met een beetje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **courgette** in de lengte in kwarten en snijd vervolgens in kleine blokjes. Halveer de **cherrytomaten**. Scheur de **rucola** en **basilicum** klein.



### 3 PITTEN ROOSTEREN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit dezelfde koekenpan met de olijfolie op middelhoog vuur en bak de **courgette** 6 minuten. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Stamp ondertussen de **aardappelen** tot een grove puree. Voeg de **crème fraîche**, roomboter en mosterd toe. Roer de **courgette**, **tomaten**, de helft van de **kruidenkaasblokjes**, de helft van de **rucola** en de helft van het **basilicum** door de stamppot en breng op smaak met peper en zout.

#### ★ TIP

Je krijgt een extra smaakvolle puree als je de aardappelen in de schil kookt en de schil meestampt.



### 6 SERVEREN

Maak op elk bord een bedje van de overige **rucola** en verdeel de stamppot hierover. Verdeel de overige **kaas** en **basilicum** over de stamppot en garneer met de **zonnebloempitten**.

#### ★ TIP

Ben je geen mosterd liefhebber, laat dit dan achterwege of voeg 1 tl per persoon toe in plaats van ½ el per persoon.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Colomba aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	60	125	190	250	315	380
Rucola (g) 23 *	40	80	120	160	200	240
Verse basilicum (blaadjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Zonnebloempitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	521 / 125
Vet totaal (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	9,7	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,1	0,2

## ALLERGENEN


7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij

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 33 | 2017

