



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEET JIJ HOE
ZUURKOOL WORDT
GEMAAKT? ONTDEK HET
OP ONS BLOG!

WEEK 48
2015

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

STAMPOT MET ZUURKOOL, APPEL EN KIPWORSTJES



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Milva aardappelen



Jonagold appel



Walnoten



Zuurkool



Kip-merguezworstjes



Kaneel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Jonagold appel	½	1	1½	2	2½	3
Walnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Zuurkool (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kip-merguezworstjes	3	6	9	12	15	18
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Melk*	Scheutje					
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigheden

Pan met deksel, vergiet, koekenpan met deksel, aardappelstamper

Voedingswaarden 695 kcal | 28 g eiwit | 72 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 14 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil of was de aardappelen (milva) grondig en snijd in parten. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat, zonder deksel, uitstomen.



2 Snijd ondertussen de appel (jonagold) in blokjes van ½ cm. Hak de walnoten grof. Laat de zuurkool uitlekken in een vergiet (zie tip).

3 Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de kip-merguezworstjes in 2 - 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Draai vervolgens het vuur lager en bak, afgedekt, nog 8 - 10 minuten.



4 Stamp de aardappelen tot een grove puree. Voeg de roomboter en een klein scheutje melk toe om het smeugig te maken.

5 Schep de uitgelekte zuurkool door de puree. Breng op smaak met peper en zout en voeg ook de appel, kaneel en de helft van de walnoten toe.

6 Verdeel de zuurkoolstamppot en worstjes over de borden en bestrooi met de overige walnoten.



TIP De zuurkool hoeft je niet te koken. Het is wel belangrijk dat je de zuurkool goed laat uitlekken in een vergiet. Anders wordt de zuurkoolstamppot te nat.