



WIJNBOX

Synera Bianco

Het vleugje moscatel in deze wijn zorgt voor wat florale aroma's, wat perfect smaakt bij deze andijviestamppot.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



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

WEEK 04
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

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



Andijviestamppot met halloumi en cherrytomaten

Met nootmuskaat

Een Hollandse stamppot met een mediterrane twist. Behalve andijvie zit er nootmuskaat, halloumi, cherrytomaten en andijvie in. Een deel van de andijvie bak je en een deel gaat er rauw in voor een extra bite. Ook garner je de maaltijd met zoetgebakken sjalot. Een bijzondere twist aan een traditioneel gerecht.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



glutenvrij



vegetarisch



Andijvie



Eigenheimer aardappelen



Cherrytomaten



Sjalot



Halloumi



Nootmuskaat

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Eigenheimer aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7)	65	125	190	250	315	375
Andijvie (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Olijfolie (el) *	1	1	2	2	3	3
Melk *				Scheutje		
Mosterd (tl) *	1	2	3	4	5	6
Peper en Zout *				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk (inclusief lactose) en kan sporen bevatten van **23)** selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan, aardappelstamper, fijne rasp

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2095 / 540	26	11.7	51	8.2	10	21	1.2
100 g **	335 / 86	4	1.9	8	1.3	2	3	0.2

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Was de aardappelen (eigenheimer) grondig en snijd in stukken. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel. Voeg een klein beetje zout toe, kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 Halveer ondertussen de cherrytomaten. Snijd de sjalot in dunne halve ringen en de halloumi in blokjes van ½ cm.



3 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak daarin ¾ deel van de andijvie, eventueel in porties, 5 minuten. Voeg na 3 minuten het grootste deel van de cherrytomaten toe en breng op smaak met peper en zout. Zet daarna het vuur uit en houd afgedekt warm.



4 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de halloumi en sjalot 7 minuten op middelhoog vuur.

5 Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en/of kookvocht toe om het smeug te maken. Rasp met een fijne rasp ½ tl nootmuskaat per persoon over de puree, voeg de mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.

6 Voeg de gebakken andijvie, cherrytomaten en de achtergehouden rauwe andijvie toe aan de stampot.

7 Verdeel de andijviestampot over de borden en garneer met de halloumi, sjalot en de overige cherrytomaten.

Weetje! Andijvie is caloriearm, bevat behoorlijk veel vitamines (vooral A, B en K) en is bovendien rijk aan mineralen en sporenelementen. De buitenste, groenere bladeren bevatten overigens de meeste voedingswaarde.