



WIJNBOX

Cabriz tinto
Rode wijn past perfect bij een stoofpotje. Vanwege de kruidige worstjes, hebben we gekozen voor deze stevige Portugese wijn. Ook lekker; voeg een scheutje wijn toe aan de stoofpot zelf.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2016

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

Groentestoofpotje met rundermerguezworstjes en salade

Met mediterrane kruiden

Een smaakvol stoofpotje met allerlei ingrediënten die typisch zijn voor de mediterrane keuken: merguezworstjes, komijn, tijm, en kaneel. De rozijnen geven het gerecht een zoet en fruitig accent. Omdat je alles in één pan bereidt, heb je achteraf weinig afwas. Handig voor op een drukke dag.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



glutenvrij



Merguezworstjes



Peen



Mesclun



Nicola aardappelen



Tijm



Komijn



Kaneel



Rode paprika



Rozijnen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Merguezworstjes	2	4	6	8	10	12
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Mesclun (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Groentebouillon (ml)*	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, saladekom

Voedingswaarden 679 kcal | 39 g eiwit | 67 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 12 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snijd de merguezworstjes twee keer in met een mes. Verhit een grote wok of hapjespan met deksel en bak de merguezworstjes 5 minuten rondom. Haal uit de pan en bewaar in aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor stap 3.



2 Was ondertussen de aardappelen (nicola) grondig en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm.

3 Zet de wok of hapjespan terug op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen, tijm, komijn en kaneel toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten stoven.



4 Snijd de peen klein, voeg toe aan de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout. Snijd vervolgens de paprika klein.

5 Voeg in de laatste 10 minuten de paprika toe aan de wok of hapjespan. Haal in de laatste 5 minuten de deksel van de pan, voeg de merguezworstjes en rozijnen toe en laat de bouillon inkoken.

6 Meng ondertussen de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout tot een dressing in een saladekom. Voeg de mesclun toe en meng goed.



7 Verdeel de stoofpot over de borden en serveer met de salade.

Tip! Heb je nog wat peen of rode paprika over? Snijd deze fijn en meng door de mesclun voor een uitgebreidere salade.