



WEEK 10
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

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



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

Heekfilet met parelgerst en palmkool

Met gebakken koolraap en geurige kruiden

Dit is een vezel- en groentrijk gerecht met koolraap en palmkool. Die laatste is ook wel bekend als 'cavolo nero', een veelgebruikte groente in Italië. Deze koolsoort wordt bijvoorbeeld vaak aan de minestrone toegevoegd.



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Koolraap



Palmkool



Heekfilet met vel



Parelgerst



Kaneel



Komijn



Gemalen korianderzaad

www.hellofresh.nl

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 25)	50	100	150	200	250	300
Koolraap (g)	225	450	675	900	1125	1350
Palmkool (g)	65	125	190	250	315	375
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Heekfilet met vel (120 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van **25) sesam**.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	1996 / 477	19	3,0	48	5,5	12	31	1,8
100 g **	319 / 76	3	0,5	8	0,9	2	5	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelgerst en kook hierin de parelgerst, afgedekt, 25 minuten op laag vuur. Giet daarna af en laat, afgedekt, nagaren.



2 Snijd ondertussen de koolraap in plakken van maximaal 1 cm. Verwijder de schil en snijd de plakken koolraap in blokjes van maximaal 1 cm. Snijd de palmkool in fijne repen.



3 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de koolraap 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 15 minuten. Bak de laatste 5 minuten de palmkool, kaneel, komijn en gemalen koriander zonder deksel mee.

4 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de heekfilet 3 minuten op middelhoog vuur op de kant met vel en 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



5 Voeg de parelgerst toe aan de wok of hapjespan, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

6 Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de heekfilet.

Tip! Deze boerenkoolachtige kool met prachtig blauwgroen blad en groeit als een soort palm de lucht in. De naam palmkool komt van de palmvormige bladeren aan een dikke steel. Net een klein palmboompje dus.