



WIJNBOX

Masan blanc

Dit stampotje is verrisserend dan je denkt. Vandaar de keuze voor een frisse en lichte witte wijn die je glas uitknaalt.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2016



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!

Knolselderijstampot met feta en zonnebloempitten

Breng op smaak met verse tijm

Een heerlijke variant op de klassieke stampot. Vandaag eet jij hem met knolselderij die zorgt voor een aardse smaak en combineert goed met de frisse en knapperige veldsla. Even zonnebloempitten roosteren en garneren samen met de feta voor dat net dat beetje extra.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Knolselderij



Feta



Verse tijm



Veldsla



Eigenheimer aardappelen



Sjalot



Zonnebloempitten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Eigenheimer aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knolselderij	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Verse tijm (takjes) 23)	4	6	12	15	19	23
Zonnebloempitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Veldsla (g) 23)	60	120	180	240	300	360
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Melk*	Scheutje					
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, 22) noten en
23) selderij.

Benodigdheden

Grote pan met deksel,
koekenpan, aardappel-
stamper

Voedingswaarden 575 kcal | 20 g eiwit | 62 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 18 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een grote pan met deksel voor de aardappelen en knolselderij. Schil de aardappelen (eigenheimer) en snijd in parten. Schil ook de knolselderij en snijd in blokjes. Kook de aardappelen en knolselderij, afgedekt, in 15 - 20 minuten gaar. Giet daarna af en laat, zonder deksel, uitstomen.



2 Snijd ondertussen de sjalot in fijne, halve ringen en verkruimel de feta. Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak fijn.



3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit de helft van de roomboter in de koekenpan en bak de sjalot en tijm 10 minuten op middelhoog vuur lichtbruin. Voeg de honing en balsamicoazijn toe. Bak nog 30 seconden mee.



5 Stamp de aardappelen en knolselderij met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de mosterd, de helft van de feta en de helft van de veldsla toe en roer door.

6 Verdeel de overige veldsla over de borden en schep daar de knolselderij-veldslastamppot op. Verdeel de sjalot over de stamppot en garneer met de zonnebloempitten en de overige feta.

Tip! Deze week gebruik je de eigenheimer aardappel om een stamppot te maken. Door zijn kruimige karakter is hij hier zeer geschikt voor.