



Stamppot met rookworst en krokante boerenkool

met zachte rode ui en spekjes

35 min. • Eet binnen 5 dagen



Kruimige aardappelen



Rode ui



Nootmuskaat



Parmigiano reggiano



Boerenkool



Varkensrookworst



Spekblokjes

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, mosterd, melk, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, kom, koekenpan, rasp, bakplaat met bakpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	2	2
Parmigiano reggiano* (g 7)	12	25	35	50	60	75
Boerenkool, gesneden* (g 23)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (st)	1	2	3	4	5	6
Spekblokjes* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk				scheutje		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4220/1009	606/145
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	25,4	3,6
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 150 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Rasp de **parmigiano reggiano** en de **nootmuskaat** met een fijne rasp.



4. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en bak de **spekjes** in 6 – 8 minuten krokant. Voeg ¼ el roomboter per persoon en de **ui** toe aan de koekenpan. Laat de ui in 6 – 8 minuten zacht worden.



2. Koken

Leg ⅔ van de **boerenkool** in een pan met deksel. Voeg de **aardappelen** toe aan de pan en zet onder water. Voeg een snuf zout toe en breng aan de kook. Laat 15 – 20 minuten koken, of totdat de aardappelen gaar zijn. Voeg de laatste 6 minuten de **rookworst** toe. Giet af en laat goed uitstomen zonder deksel.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en **boerenkool** tot een grove stampot. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuijg te maken. Voeg 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper, zout en een snuf **nootmuskaat**.

TIP: Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat de boter dan uit de stampot (voeg eventueel extra kookvocht toe) en verdeel 1 rookworst over 2 personen. Overgebleven rookworst kun je gebruiken als broodbeleg of in een soep verwerken.



3. Boerenkool roosteren

Meng ondertussen de overige **boerenkool** in een kom met 1 el olijfolie per persoon, de **Parmigiano reggiano**, peper en zout. Verspreid de **boerenkool** over een bakplaat met bakpapier en rooster in 15 – 20 minuten krokant in de oven.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en serveer met de **rookworst**, **spekjes** en **ui**. Garneer met de krokante **boerenkool**.

WEETJE: Wist je dat de 150 g boerenkool die je in dit gerecht per persoon gebruikt meer dan 200% van de dagelijkse aanbeveling voor vitamine C bevat, meer calcium dan een beker melk, ruim 50% van de ADH aan vitamine A en het rijk is aan kalium en vitamine E?

Eet smakelijk!