



WIJNBOX

Masan blanc
Fris gerecht met aardse tonen van de pastinaak en het fruitige van de appel. Deze witte wijn combineert daar perfect mee.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01
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!

Zuurkoolstampot met pastinaak, appel en pecannoten

Met belegen kaas

De bekende zuurkoolstampot wordt zoet door pastinaak, appel en rozijnen. Heerlijk met belegen kaas en pecannoten. Kortom, een lichtzoete stampot voor het hele gezin!



30-35 min



gemakkelijk



5 eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Belegen kaas



Zuurkool



Pastinaak



Maritima aardappel



Elstar appel



Rozijnen



Pecannoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maritima aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak (g)	150	300	450	600	750	900
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Rozijnen (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Zuurkool (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Belegen kaas (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Roomboter (el)*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Melk*				Scheutje		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** andere noten.

Benodigdheden

Grote pan met deksel, vergiet, aardappelstamper

Voedingswaarden 745 kcal | 20 g eiwit | 79 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 20 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in grote een pan met deksel 400 ml water per persoon aan de kook voor de aardappelen en pastinaak.



2 Schil of was de aardappelen (maritima) grondig en snijd in parten. Snijd de pastinaak in dunne, gelijke plakken. Kook de aardappelen en pastinaak in de grote pan met deksel, afgedekt, in 15 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 Snijd ondertussen de appel met schil in blokjes. Hak de pecannoten en rozijnen grof en laat de zuurkool uitlekken in een vergiet.

4 Stamp de aardappelen en pastinaak tot een grove puree met een aardappelstamper. Voeg de roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken.

5 Roer vervolgens de rozijnen, zuurkool, belegen kaas en het grootste deel van de appel en pecannoten door de puree. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de zuurkoolstampot over de borden en garneer met de overige appel en pecannoten.



Tip! Laat de zuurkool goed uitlekken in het vergiet, zodat de stampot niet te waterig wordt!

Willen de kinderen meehelpen met koken? Serveer de appelblokjes en pecannoten in kommetjes en laat de kinderen zelf hun gerechten garneren!