



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.com



WEEK 42
2015

Maak een foto van je gerechten en upload ze op De mooiste foto krijgt een verrassing!

ZUURKOOL MET ZOETE ANANAS EN ROZIJNEN

- 30-35 min
- gemakkelijk
- vegetarisch
- glutenvrij



Eigenheimer aardappelen



Ananas



Pecannoten



Rozijnen



Zuurkool



Oude kaas

DE ZUURKOOL HOEF JE NIET TE KOKEN. LEKKER MAKKELIJK! WEL IS HET BELANGRIJK DAT JE DE ZUURKOOL GOED LAAT UITLEKKEN IN EEN VERGIET. PAK DUS DE ZUURKOOL EN DOE HET BOVEN DE GOOTSTEEN IN EEN VERGIET. ZORG ERVOOR DAT JE HET VERGIET GOED VAST HEBT OP DAT HET OP DE BODEM VAN DE GOOTSTEEN STAAT.

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Eigenheimer aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ananas	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Pecannoten (g) 8 15)	20	30	40	50	60	70
Rozijnen (g) 15)	20	30	40	50	60	70
Zuurkool (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oude kaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Roomboter (el)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Melk*				Scheutje		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, vergiet, aardappelstamper

Voedingswaarden 749 kcal | 21 g eiwit | 87 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 15 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een pan met deksel 400 ml water per persoon aan de kook voor de aardappelen (eigenheimer).

2 Schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat, zonder deksel, uitstomen.

3 Snijd ondertussen de ananas in blokjes van 1 cm. Hak de pecannoten en rozijnen grof en bewaar apart. Laat de wijnzuurkool uitlekken in een vergiet (zie tip op de voorkant). Wrijf een ovenschaal in met de helft van de roomboter.

4 Stamp de aardappelen tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het smeug te maken.

5 Roer de wijnzuurkool, ananas en rozijnen door de puree. Breng op smaak met peper en zout.

6 Schep de zuurkool in de ovenschaal en bestrooi met de oude kaas en pecannoten. Bak 10 minuten in de oven, of tot de oude kaas gesmolten is.

7 Verdeel de zuurkool-aardappelschotel over de borden.



TIP Je snijd een ananas het makkelijkste met een grof broodmes. Verwijder eerst het groen. Snijd de buitenkant van de ananas, snijd in plakken en verwijder de binnenkant.