



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 06  
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!

## Aardappel-amandelpuree met bloemkool en pompoen

Met verse koriander

Vanavond eet je gebakken bloemkool en pompoen met komijn. Dit serveer je met aardappelpuree waar amandelmeel doorheen zit. Wil je de puree nog spannender maken? Roer er dan een klein beetje feta en koriander door. Zo kun je bij elke hap genieten van alle smaken.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



glutenvrij



Bloemkool



Verse koriander



Feta



Doré aardappelen



Komijn



Amandelmeel



Hokkaido pompoen

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Doré aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bloemkool (g)	150	300	450	600	750	900
Hokkaido pompoen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23)	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Amandelmeel (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

7) Melk/lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van  
19) pinda's, 22) noten en  
23) selderij.

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aardappelstamper

## Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	1999 / 477	22	6,4	48	8,7	10	18	1,2
100 g **	355 / 85	4	1,1	9	1,5	2	3	0,2

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Schil of was de aardappelen (doré) grondig en snijd in parten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snijd ondertussen de bloem van de bloemkool in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de hokkaido pompoen in parten, verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd de pompoen vervolgens in blokjes van 1 cm.



**3** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de bloemkool en pompoen 2 minuten op hoog vuur. Voeg de komijn en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 15 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



**4** Snijd ondertussen de koriander grof en verkruimel de feta. Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een klein scheutje kookvocht toe om het smeugig te maken. Voeg vervolgens de mosterd en het amandelmeel toe en breng op smaak met peper en zout.

**5** Verdeel de aardappel-amandelpuree en groenten over de borden. Garneer met de feta en koriander.

**Tip!** Gooi de blaadjes van de bloemkool niet weg. Was deze grondig, snijd grof en verdeel op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met peper en zout en bak 15 minuten op 200 graden in de oven. De blaadjes worden lekker knapperig en de nerf zacht en smaakvol.