



STAMPPOT VAN PASTINAAK EN BATAAT

Met rucola, pecannoten en kruidenkaasblokjes



ESPIGA TINTO

Espiga Tinto heeft aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout. De krachtige, sappige smaak sluit goed aan bij de stamppot met kruidenkaas.



Agria aardappelen



Bataat



Pastinaak *



Courgette *



Verse rozemarijn *



Rucola *



Pecannoten



Kruidenkaasblokjes *

- Totaal: **35-40** min.
- Family
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Glutenvrij

Pastinaak wordt geschaard onder de vergeten groeten, maar echt vergeten is deze witte wortel allang niet meer. Zijn veelzijdigheid maakt het een graag geziene gast in veel gerechten. Met zijn romige structuur en zoetige smaak vervangt hij samen met de bataat deels de klassieke aardappel in deze stamppot.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **stamppot van pastinaak en bataat**.



1 VOORBEREIDEN

Schil of was de **aardappelen** (agria), de **bataat** en de **pastinaak** grondig. Snijd de **aardappelen** en de **bataat** in kwarten en snijd de **pastinaak** in plakken van ongeveer dezelfde grootte.



2 KOKEN

Zorg dat de **aardappel, bataat** en **pastinaak** net onder water staan in een grote pan met deksel. Breng, afgedekt, aan de kook met een snuffje zout en kook in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **courgette** in kleine blokjes van 1 cm. Ris de **rozemarijn** van de takjes en snijd de **rozemarijn** fijn. Scheur de **rucola** klein en hak de **pecannoten** grof.



4 PECANNOTEN ROOSTEREN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pecannoten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgette** en **rozemarijn** 6 – 7 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5 PUREE STAMPEN

Stamp de **aardappelen, bataat** en **pastinaak** met een aardappelstamper tot een grove puree. Roer de **courgette, kruidenkaasblokjes**, mosterd en het grootste deel van de **rucola** door de stamppot ★. Voeg eventueel wat kookvocht toe om het geheel smeugiër te maken ★★. Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Houd je niet van rauwe rucola? Voeg dan alle rucola toe aan de stamppot. Zo slinkt de rucola in zijn geheel.



6 SERVEREN

Verdeel de **stamppot** over de borden en garneer met de **pecannoten** en overige **rucola**.

★★ **TIP:** Wil je een nog smeugere stamppot? Voeg dan een scheutje melk en een klont roomboter toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Agria aardappelen (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Bataat (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Pastinaak (g) * | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Courgette (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse rozemarijn (takjes) 23) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Rucola (g) 23) * | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Kruidenkaasblokjes (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Olijfolie* (el) | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Mosterd* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2879 / 688 | 445 / 106 |
| Vet totaal (g) | 27 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,5 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 84 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 24,5 | 3,8 |
| Vezels (g) | 16 | 2 |
| Eiwit (g) | 18 | 3 |
| Zout (g) | 1,0 | 0,2 |

ALLERGENEN


7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 04 | 2018

