



# Zomerse andijviestamppot met gehaktballetjes

Met zongedroogde tomaten en oude kaas



## SYNERA TINTO

.....  
*Tempranillo en gehaktballetjes gaan altijd goed samen. De andijviestamppot houdt het geheel licht, dus kiezen we voor een fruitige tempranillo.*



Malta aardappelen



Italiaans gekruide rundergehaktballetjes \*



Blokjes oude kaas \*



Rode ui



Zongedroogde tomaten \*



Gesneden andijvie \*

- Totaal: **25-30** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij

.....  
Bij deze mediterrane andijviestamppot eet je Italiaanse gehaktballetjes, waar je blokjes oude kaas in verstoppt die tijdens het bakken smelten en de balletjes extra smeug maken. De tomaatjes hebben flink wat zuren gehad en daarmee geven ze de stamppot een zomers tintje.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, wok of hapjespan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **zomerse andijviestamppot met gehaktballetjes**.



### 1 AARDAPPELEN KOKEN

Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil of was de **aardappelen** (malta) grondig, snijd in grove stukken en kook, afgedekt, 15 minuten. Giet af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 KAAS VERSTOPPEN

Druk ondertussen in elk **gehaktballetje** een paar van de blokjes **oude kaas**. Draai daarna weer dicht tot mooie gehaktballetjes. Let op! Gebruik niet alle **kaas** maar houd wat over voor door de stampot. Snijd vervolgens de **rode ui** in halve ringen en snijd de **zongedroogde tomaten** klein.



### 3 RODE UI BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Voeg de **rode ui** en de zwarte balsamicoazijn toe en roerbak 1 minuut. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 10 minuten, of totdat de **gehaktballetjes** gaar zijn.



### 4 ANDIJVIE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een wok of hapjespan en bak het grootste deel van de **andijvie** 5 minuten op middellaag vuur (zie tip).



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Stamp de **aardappelen** met behulp van een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Roer de gebakken en overige **rauwe andijvie**, **oude kaas** en de **zongedroogde tomaten** door de stampot. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de andijviestamppot over de borden en garneer met de gebakken **rode ui**. Serveer met de **gehaktballetjes** en schenk er de vleesjus uit de pan over.

#### ★ TIP

Geen liefhebber van rauwe andijvie? Bak dan alle andijvie bij stap 4.

#### ★ TIP

Dit gerecht is calorie-rijk. Let je op jouw calorie-inname? Gebruik dan de helft van de oude kaas en zongedroogde tomaten.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Malta aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Italiaans gekruide rundergehaktballetjes (35 g) *	3	6	9	12	15	18
Blokjes oude kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g) *	35	60	90	120	150	180
Gesneden andijvie (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Melk* (scheutje)	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

\* Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3828 / 915	571 / 137
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,2
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	19,8	3,0
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	50	7
Zout (g)	2,5	0,4

#### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 26 | 2017

HelloFRESH