



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 26
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Stamppot met rode bieten, feta en hazelnoten

Zomerse smaken en de bekende combinatie van rode bieten en feta

Een stamppot hoeft niet persé iets van de winter te zijn! In deze stamppot vind je frisse smaken en de gekarameliseerde sjalot zorgt voor een zoet accent. De feta importeren we rechtstreeks uit Griekenland bij de familie Hrysafi. De feta wordt speciaal voor HelloFresh geportioneerd en verpakt in Griekenland.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Doré aardappelen



Sjalot



Hazelnoten



Feta



Rode bieten



Veldsla

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Doré aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	20	30	40	50	60	70
Feta (g) 8) 15)	50	75	100	125	150	175
Rode bieten (g) 7)	175	350	500	675	850	1000
Veldsla (g)	40	70	100	125	160	200
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Melk*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigheden

Grote pan met deksel, koekenpan, aardappelstamper

Voedingswaarden 631 kcal calorieën | 19 g eiwit | 73 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 14 g vezels



1 Was de aardappelen (doré) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een grote pan met deksel met een beetje zout. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15 minuten gaar. Giet af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de sjalot. Hak de hazelnoten grof en verkruiemel de feta. Snijd de rode bieten in kwarten. Bewaar de rode biet apart en kook deze de laatste 3 minuten met de aardappelen mee.

3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de hazelnoten 2 minuten, zonder olie. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit de helft van de roomboter in dezelfde koekenpan en fruit de sjalot 4 - 5 minuten op laag vuur. Bestrooi met peper en zout.



5 Stamp ondertussen de aardappelen en rode bieten tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk en/of kookvocht toe om het smeug te maken. Roer de mosterd en ⅓ deel van de feta door de stampot en breng goed op smaak met peper en zout. Scheur de veldsla klein en voeg toe.

6 Verdeel stampot over de borden en garneer met de sjalot, geroosterde hazelnoten en overige feta.

Tip! Heb je biet en veldsla over? Maak dan een gezonde smoothie van 1 rode biet per persoon, 1 handje veldsla, ½ appel en een mandarijn of een paar frambozen uit de fruitbox en 100 – 200 ml water. Heb je gember, munt en/of limoensap in huis? Voeg dit dan ook toe!



Het gerecht koelt iets af door de melk en veldsla. Wil je dit voorkomen, verwarm de melk dan voordat je het toevoegt aan de gestampte aardappelen.