



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Rucolastamppot met courgette, tomaat en kruidenkaas

Een Italiaans getinte stamppot met verse basilicum

Je geeft deze pittige rucolastamppot extra smaak door kaasblokjes met bieslook en een vleugje paprika toe te voegen. Door de blokjes door de stamppot te roeren smelt de kaas een beetje, maar net niet helemaal. Zo heb je het beste van beide werelden; een lichte bite en de smaak van gesmolten kaas.



25-30 min



supersimpel



glutenvrij



Eigenheimer aardappelen



Courgette



Cherrytomaat



Zonnebloempitten



Crème fraîche



Kruidenkaasblokjes



Rucola



Verse basilicum

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P
Eigenheimer aardappelen (g)	300	600	900	1200
Courgette	½	1	1½	2
Cherrytomaten (g)	65	125	190	250
Zonnebloempitten (g) 15)	10	15	20	25
Crème fraîche (el) 7)	1	2	3	4
Kruidenkaasblokjes (g) 7)	50	75	100	125
Rucola (g)	40	80	120	160
Verse basilicum (blaadjes)	3	6	9	12
Olijfolie (el)*	1	1	2	2
Roomboter (el)*	1	2	3	4
Mosterd (el)*	½	1	1½	2
Peper & zout*			Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, aardappelstamper

Voedingswaarden 775 kcal | 20 g eiwit | 69 g koolhydraten | 45 g vet, waarvan 22 g verzadigd | 9 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (eigenheimer) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een 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 Snijd ondertussen de courgette klein. Halveer de cherrytomaten.

3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit de olijfolie in de koekenpan op middelmatig vuur en bak de courgette 6 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de cherrytomaten toe.



5 Stamp de aardappelen tot een grove puree. Voeg de crème fraîche, roomboter en mosterd toe. Voeg eventueel nog een scheutje kookvocht toe om het smeug te maken. Roer de courgette, tomaten en helft van de kaas door de stampot en breng op smaak met peper en zout. Scheur de rucola en basilicum klein. Voeg de helft van de rucola en de helft van de basilicum toe aan de stampot.

6 Maak een bedje van de overige rucola en verdeel de stampot hierover. Garneer met de overige kaas, basilicum en zonnebloempitten.



Tip! Je krijgt een extra smaakvolle puree als je de aardappelen in de schil kookt en de schil mee stampt.