



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45
2016



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!

WIJNBOX

Cabriz branco

De gerookte makreel is de absolute smaakmaker van dit gerecht. Schenk hierbij een volle en krachtige wijn, zoals deze Portugees.



Aardappel-koolrabistamppot met warmgerookte makreel

Breng op smaak met verse dille

Deze aardappel-koolrabistamppot met makreel is gemakkelijk te bereiden en vol van smaak. De makreel in dit gerecht is speciaal door onze leverancier warmgerookt en heeft de geur van eikenhout. Dat is weer heerlijk in combinatie met onder andere de dille en de koolrabi, aardappel en knapperige spinazie. bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Koolrabi



Warm gerookte makreel



Verse dille



Spinazie



Colomba aardappelen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Colomba aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Koolrabi	½	1	1½	2	2½	3
Warmgerookte makreel (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Verse dille (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Melk*				Scheutje		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis
Kan sporen bevatten van 23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel,
aardappelstamper

Voedingswaarden 556 kcal | 25 g eiwit | 52 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 7 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (colomba) grondig en snijd in grove stukken. Schil de koolrabi en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Zorg dat de aardappelen en koolrabi net onder water staan in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en bewaar een klein beetje van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.

2 Verwijder het vel van de warmgerookte makreel en verdeel de makreel met een vork in kleine stukken. Snijd de dille fijn en scheur de spinazie klein.

3 Stamp de aardappelen en koolrabi met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken.

4 Voeg vervolgens de spinazie, de helft van de makreel en de helft van de dille toe. Roer door en breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige makreel en dille.



Tip! Haal de makreel 10 minuten, voordat je ermee gaat koken, uit de koelkast. Hierdoor smelten de vetten en laat het velletje beter los.

Weetje! Makreel is rijk aan omega-3 vetten. Het eten van 1 makreel per week is voldoende voor de wekelijkse hoeveelheid omega-3.