



STAMPPOT VAN PASTINAAK EN BATAAT

Met rucola, pecannoten en kruidenkaasblokjes



PECANNOTEN

.....
Zoals alle noten, heeft ook de pecanoot allerlei gezondheidsvoordelen. Een handje van deze noten per dag verlaagt het risico op diabetes en hart- en vaatziekten.



Kruimige 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 groenten, 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**, 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 ROOSTEREN EN BAKKEN

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 klontje roomboter toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige 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 *	40	60	80	100	120	140
Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes (g) 7) *	50	75	100	150	175	200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	2	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	485 / 116
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	22,6	3,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,2	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).