



WIJNBOX

Sedosa blanco
Bij deze stampot is deze witte wijn uit het midden van Spanje lekker. Zonnig, kruidig en heerlijk bij de cherrytomaten en feta.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 35
2016

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

Zomerse stampot met gele cherrytomaten en feta

Comfortfood voor een zonnige dag

Stampot lijkt misschien een winters gerecht, maar ook in de zomer kan het een lekkere en lichte maaltijd zijn. Je maakt deze stampot licht door een deel van de aardappelen te vervangen door koolrabi. Met de mediterrane twist van feta en frisse gele cherrytomaten krijg je een zonnige stampot.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Koolrabi



Feta



Kropsla



Kruidenroomkaas



Zonnebloempitten



Doré aardappelen



Gele cherrytomaten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Doré aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Koolrabi	½	1	1½	2	2½	3
Gele cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Kropsla	⅓	⅔	⅞	⅞	1	1
Zonnebloempitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Kruidentroomkaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Mosterd (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** noten.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, aardappelstamper

Voedingswaarden 609 kcal | 20 g eiwit | 60 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 12 g vezels



1 Was de aardappelen (doré) grondig en snijd in kwarten. Schil de koolrabi en snijd in grove stukken.



2 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. Voeg na 5 minuten de koolrabi toe. Giet daarna af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 Halveer ondertussen de cherrytomaten. Verkrumel de feta en scheur de kropsla klein. 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 dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de cherrytomaten 3 minuten op hoog vuur. Voeg in de laatste minuut ⅓ van de kropsla toe en breng op smaak met peper en zout.

5 Stamp de aardappelen en koolrabi tot een grove puree. Voeg de kruidentroomkaas en mosterd toe. Voeg eventueel nog een scheutje kookvocht toe om het smeug te maken. Roer de gebakken sla met cherrytomaten, ⅓ kropsla en helft van de feta door de stampot en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de overige kropsla over de borden, schep de stampot erop en garneer met de zonnebloempitten en overige feta.



Tip! Wist je dat je de bladeren van de koolrabi ook kunt eten? Snijd de bladeren en stelen dan klein en bak deze 2 minuten in de olijfolie in de koekenpan, voeg daarna de cherrytomaten toe en bak nog 3 minuten.