

Hello  
FRESH

WIJNBOX

### Espiga tinto

Espiga tinto heeft naast een volle smaak met donker fruit ook wat aardse tonen en smaakt daardoor goed bij de aardpeer.



www.hellofresh.be / www.hellofresh.be

WEEK 08  
2017



### 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. De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Aardpeerstampot met zelfgemaakte slavink

Met warme witlof en cherrytomaten

Aardpeer, topinamboer, knolzonnebloem of jeruzalemartisjok: allemaal namen voor dezelfde groente, waarvan je in dit gerecht een stampot maakt. De smaak van deze knol doet denken aan een artisjok met een zoete, nootachtige smaak. Wat goed samen gaat met het zoutige van de zelfgemaakte slavink!

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk



glutenvrij



Spek



Gehaktworst, gekruid



Witlof



Maritima aardappelen



Aardpeer



Cherrytomaten



Nootmuskaat

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maritima aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardpeer (g)	75	150	225	300	375	450
Spek (plakken)	2	4	6	8	10	12
Gehaktworst, gekruid (100 g)	1	2	3	4	5	6
Witlof (st)	2	4	6	8	10	12
Cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Roomboter (el)*	1	1	2	2	3	3
Honing (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

## Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aardappelstamper, fijne rasp

## Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2891 / 691	32	12,5	59	9,3	8	38	0,8
100 g **	437 / 105	5	1,9	9	1,4	1	6	0,1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen (maritima) en aardpeer. Schil de aardappel en aardpeer en snijd in gelijke stukken.



**2** Wikkel de spekplakken om het gehakt. Verhit daarna de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de zelfgemaakte slavink in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 15 - 20 minuten. Keer regelmatig om.

**3** Kook ondertussen de aardappelen en aardpeer, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**4** Halveer ondertussen de witlof en verwijder de kern. Snijd daarna de witlof in de lengte in parten. Halveer de cherrytomaten.



**5** Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Bak de witlof, afgedekt, 8 minuten op middellaag vuur. Voeg halverwege de cherrytomaten en honing toe.

**6** Stamp de aardappelen en aardpeer met een aardappelstamper tot een grove puree. Rasp met een fijne rasp ½ tl nootmuskaat per persoon boven de puree. Roer de warme witlof en cherrytomaten door de puree en breng op smaak met peper en zout.



**7** Serveer de stamppot met de slavink en schenk er het bakvet van de slavink over.

**Tip!** Bakt de slavink iets te snel? Voeg dan 2 eetlepels water per persoon toe. Voordeel, je hebt direct een basis voor een lekkere jus!