



ANDIJVIESTAMPPOT EN SCHOUDERKARBONADE

Met bieslook en gebakken appel



SJALOT

De sjalot heeft een mildere smaak dan de gewone ui, maar zorgt voor nog meer tranen tijdens het snijden. Tips: zet de afzuigkap aan, maak je mes nat of brand een kaarsje.



Sjalot



Verse bieslook *



Gesneden andijvie *



Aardappelblokjes *



Schouderkarbonade *



Appel

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Family

De schouderkarbonade die vandaag op het menu staat, heeft het keurmerk van de Keten Duurzaam Varkensvlees. In dit sappige stukje vlees zit nog een stukje bot, dit geeft het vlees tijdens het bakken extra smaak. De andijviestamppot staat zo op tafel, de aardappelen hebben we vast voor je geschild en in stukjes gesneden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **andijviestamppot** en **schouderkarbonade**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de stamppot. Snipper de **sjalot** en snijd of knip de **bieslook** fijn.



2 STAMPPOT KOKEN

Kook de **aardappelblokjes** in 8 - 10 minuten gaar in de pan met deksel. Voeg de laatste 5 minuten de gesneden **andijvie** toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 KARBONADE BAKKEN

Wrijf ondertussen de **schouderkarbonade** in met peper en zout. Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schouderkarbonade** 2 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 1 - 3 minuten.



4 APPEL BAKKEN

Snijd ondertussen de **appel** in blokjes. De schil mag eraan blijven. Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **appelblokjes** 5 minuten. Roer regelmatig door zodat de **appel** niet verbrandt.



5 STAMPPOT OP SMAAK MAKEN

Stamp de **aardappelblokjes** met de **andijvie** tot een grove puree. Breng op smaak met ½ el roomboter per persoon (of meer naar smaak), de mosterd en een scheutje melk om het geheel smeug te maken. Schep vervolgens de **sjalot** en de helft van de **bieslook** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **andijviestamppot** over de borden en garneer met de overige **bieslook**. Schep de **schouderkarbonade** ernaast en leg de gebakken **appelblokjes** er schuin op.

★**TIP:** Heb je een appelboor? Boor het klokhuis dan uit en snijd de appel vervolgens in ringen. Bak de ringen ongeveer 5 minuten langer dan de blokjes. Leg de plakken dakpansgewijs over de varkenskarbonades, dit straalt extra mooi.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bieslook (sprietjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Gesneden andijvie (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Aardappelblokjes (g) *	300	600	900	1200	1500	1800
Schouderkarbonade (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

	Zelf toevoegen					
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3586 / 857	462 / 110
Vet totaal (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,1
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	15,3	2,0
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).