



Verrassende rucolastamppot

Met kruidenkaas, courgette en tomaat



Halfkruimige aardappelen



Courgette *



Rode cherrytomaten *



Rucola *



Vers basilicum *



Zonnebloempitten



Crème fraîche *



Kruidenkaasblokjes *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Geef deze winterse klassieker een mediterrane metamorfose. Door het gebruik van groenten en kruiden met frisse smaken is dit gerecht verrassend anders. De rucola geeft het geheel wat pit. Eigenlijk is rucola geen sla, maar een koolsoort en familie van de radijs. Dit verklaart ook meteen de kruidige en pittige smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **rucolastamppot met kruidenkaas**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in kwarten ★. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel met een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in kleine blokjes. Halveer de **rode cherrytomaten**. Scheur de **rucola** en het **basilicum** klein.

★ **TIP:** Je krijgt een extra smaakvolle puree als je de aardappelen in de schil kookt en de schil meestampt.



3 PITTEN ROOSTEREN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten**, zonder olie, tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 6 minuten. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe samen met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout



5 OP SMAAK BRENGEN

Stamp ondertussen de **aardappelen** tot een grove puree. Voeg de **crème fraîche**, roomboter en mosterd toe ★★. Roer de **courgette**, de **cherrytomaten**, de helft van de **kruidenkaasblokjes**, de helft van de **rucola** en de helft van het **basilicum** door de stamppot en breng op smaak met peper en zout.

★★ **TIP:** Geen liefhebber van mosterd? Laat die dan achterwege of voeg maar 1 tl per persoon toe.



6 SERVEREN

Maak op elk bord een bedje van de overige **rucola**, voeg eventueel naar smaak extra vierge olijfolie toe en verdeel de **stamppot** hierover. Verdeel de overige **kaas** en **basilicum** over de stamppot en garneer met de **zonnebloempitten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkrumige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	190	250	315	380
Rucola (g 23) *	40	60	80	100	120	140
Vers basilicum (g 23) *	3	5	8	10	13	15
Zonnebloempitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Crème fraîche (el) 7) *	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	474 / 113
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,0
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,7	0,1


ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 22) 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).