



Stoofpotje met salami en bataat

Met kikkererwten en rode ui



RAMÓN ROQUETA TINTO

Wat drink je bij dit stoofpotje nu liever dan een volle, soepele, rode wijn? Wij dachten meteen aan deze rode Catalaan!



Verse oregano *



Rode ui



Knoflookteen



Bataat



Rode paprika



Pruimtomaat



Salamiblokjes *



Kikkererwten

- Totaal: **25-30** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Calorie-focus
- Glutenvrij
- Lactosevrij

Deze stoof smaakt als de topping van een pizza door de combinatie van salami, bataat en rode ui. Het gerecht is kruidig en zelfs een beetje rokerig, maar is gezonder dan een pizza en ook nog zonder olie bereid. Nu maar hopen dat de stoof de pizza kan overtreffen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en vergiet.

Laten we beginnen met het koken van de **stoofpotje met salami en bataat**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de **rode ui** in parten, pel de **knoflook** en snijd in plakjes. Snijd de **bataat** met schil in blokjes van max. 1 cm en de **rode paprika** in smalle parten. Snijd de **tomaat** klein.



2 SALAMI BAKKEN

Bak de **salamiblokjes**, zonder olie, in een wok of hapjespan met deksel 3 minuten op middelhoog vuur.



3 STOVEN

Voeg daarna de **rode ui** en **knoflook** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **bataat**, **paprika**, **tomaat** en 50 ml water per persoon toe. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven of totdat de **bataat** gaar is.



4 UITLEKKEN EN SNIJDEN

Laat ondertussen de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet, haal de blaadjes van de **verse oregano** en snijd de **oregano** fijn.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **kikkererwten** en het grootste deel van de **oregano** toe aan de stoof. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Serveer het stoofpotje in diepe borden en garneer met de overige **oregano**.

★ TIP

De ui en paprika worden best grof gesneden, maar kunnen natuurlijk ook kleiner worden gesneden voor de liefhebbers.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomat (st)	2	4	6	8	10	12
Salamiblokjes (g) *	60	120	180	240	300	360
Kikkererwten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6

Peper & zout* naar smaak

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2226 / 532	395 / 94
Vet totaal (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,6
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	14,9	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,4	0,4

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 sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2017

