



# VEGASTOOF MET SAVOOIEKOOL

Met mosterdzaad en laurier



## SYNERA TINTO

Wij kiezen bij dit vegetarische stoofgerecht voor een volle, maar soepele rode wijn, gemaakt van tempranillo en een beetje cabernet sauvignon.



Savoieikool



Venkel



Bieslook



Crème fraîche



Ui



Knoflookteen



Lady christl aardappelen



Parelgerst



Rozemarijn



Mosterdzaad



Cranberry-rozijnenmix



Laurierblad

- Totaal: **30-35** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Vegetarisch
- Eet binnen **5** dagen
- Calorie-focus

Savoieikool kent diverse bereidingen: je kunt het koken, roerbakken of wokken, stoven, stomen en er soep van maken. In dit gerecht stoven we de savoieikool langere tijd op laag vuur, waardoor de ingrediënten langzaam garen. De smaken komen zo optimaal naar voren.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **vegastoof met savooiekool**.



### 1 BEREID DE BOUILLON

Kook 225 ml water per persoon in een pan met deksel voor de parelgerst en **aardappelen**. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in repen.



### 2 SNIJD DE AARDAPPELEN

Was of schil de **aardappelen** (lady christl) en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de parelgerst toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 25 minuten. Kook de laatste 10 - 12 minuten de **aardappelen** mee. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 BAK DE KRUIDEN

Verhit ondertussen de **roomboter** in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel**, **rozemarijn** en het mosterdzaad gedurende 3 minuten op middellaag vuur.



### 4 VOEG GROENTE TOE

Voeg de savooiekool toe aan de wok of hapjespan. Voeg de bouillon, de cranberry-rozijnenmix en het laurierblad toe. Voeg de savooiekool, eventueel in delen, toe. Kook vervolgens, afgedekt, 15 minuten op middellaag vuur. Schep regelmatig om, zodat de savooiekool kan slinken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 SNIJDEN EN KNIPPEN

Snijd of knip ondertussen de bieslook fijn.



### 6 SERVEREN

Haal voor serveren het laurierblad uit de stoof. Serveer de stoof met de crème fraîche en garneer met de bieslook.



**TIP**  
De lady christl is een nieuwe aardappel. Hierdoor is de schil nog dun en ook lekker om te eten.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel * (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Lady christl aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Parelgerst (g) 1) 25)	45	85	130	170	210	250
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Cranberry-rozijnenmix (g) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Laurierblad (st)	1	1	2	2	3	3
Savooiekool, gesneden *(g) 23)	150	300	450	600	750	900
Bieslook *(sprietjes) 23)	4	8	12	16	20	24
Crème fraîche *(el)	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	291 / 70
Vetten (g)	22	3
Verzadigd (g)	17,7	2,0
Koolhydraten (g)	85	10
Suikers (g)	30,0	3,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	2,4	0,3

### ALLERGENEN

1) Gluten 10) Mosterd Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten 23) selderij en 25) sesam.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.



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 11 | 2017

