



WIJNBOX

Lavila blanc

Zuurkool vraagt om een frisse, maar geurige witte wijn. Met deze Lavila blanc ben je aan het juiste adres.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



Maak een foto van je gerecht en deel deze via:
De mooiste foto krijgt een verrassing!



WEEK 51
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

Zuurkool-aardappelschotel met zoete ananas en rozijnen

Met gratineerde kaas en pecannoten

Zuurkool is een van de weinige groenten die niet direct, vers van het land, op jouw bord belandt. Zuurkool heeft namelijk wat tijd nodig. Zuurkool bevat veel vitamine C en vitamine B. Dit keer heeft de zuurkool een bijzondere smaak, er is namelijk witte wijn aan toegevoegd!

bewaar in de koelkast



30-35 min



supersimpel



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Wijnzuurkool



Oude kaas



Eigenheimer aardappelen



Ananas



Pecannoten



Rozijnen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Eigenheimer aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ananas (st)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Rozijnen (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Wijnzuurkool (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oude kaas, geraspt (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Roomboter (el)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Melk*				Scheutje		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** (andere) noten.

Benodigheden

Pan met deksel, vergiet, ovenschaal

Voedingswaarden 768 kcal | 21 g eiwit | 92 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 15 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden.



2 Schil de aardappelen (eigenheimer) en snijd in blokjes van 1 cm. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat, zonder deksel, uitstomen.

3 Schil ondertussen de ananas (zie tip). Snijd de ananas in blokjes van 1/2 cm. Hak de pecannoten en rozijnen grof en bewaar apart. Laat de wijnzuurkool uitlekken in een vergiet. Wrijf een ovenschaal in met de helft van de roomboter.



4 Stamp de aardappelen tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het smeutig te maken.

5 Roer de wijnzuurkool, ananas en rozijnen door de puree. Breng op smaak met peper en zout.

6 Schep de zuurkool in de ovenschaal en bestrooi met de oude kaas en pecannoten. Bak 10 minuten in de oven, of tot de oude kaas gesmolten is.



7 Verdeel de zuurkool-aardappelschotel over de borden.

Tip! Je snijdt een ananas het makkelijkst met een grof broodmes. Verwijder eerst de bladeren. Snijd de buitenkant van de ananas weg, snijd het overgebleven vruchtvlees in plakken en verwijder de harde binnenkant.

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname dan kun je uit meerdere opties kiezen. Je kunt 25 g oude kaas per persoon gebruiken, 200 g aardappelen per persoon, 1 schijf ananas per persoon in plaats van 1/3 deel van de hele ananas of alle ananas gebruiken en dan de rozijnen achterwege laten.