DINNERLY

Express+ Stevige stoofpot met chorizo

en Mexicaanse groenten op luchtige couscous

ca. 20min 2 personen

De bescheiden boon is misschien wel het meest onderschatte voedsel dat er bestaat, gereserveerd voor dagen waarop je blut bent en weinig inspiratie hebt. Onterrecht, vinden wij, want bonen zijn harstikke voedzaam, veelzijdig en overheerlijk! Om dat te bewijzen maken we vandaag een stoofpot met heerlijke kidneybonen, gemenge Mexicaanse groenten, chorizo en cherrytomaatjes, geserveerd op luchtige couscous.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 schijf chorizo [7]
- 400g verse groentemix: Mexicaans
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blik kidneybonen
- 250g cherrytomaten
- 150g biologische couscous [1]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan met deksel
- zeef of vergiet
- maatbeker

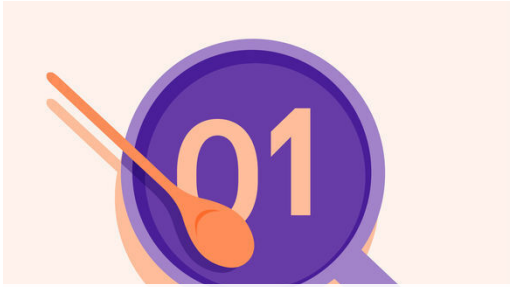
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

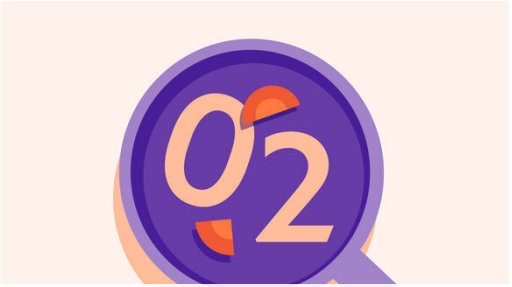
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 848kcal, vet 27.4g, koolhydraten 110.8g, eiwit 30.9g



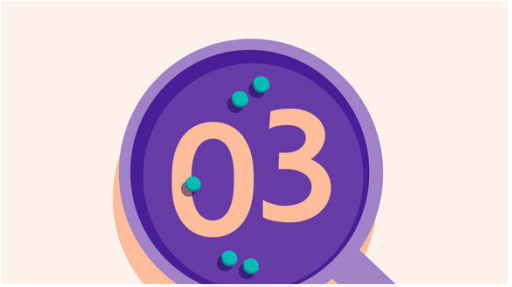
1. Ingrediënten snijden

Pel 1 teen knoflook en snij grof. Snij de **chorizo** in blokjes van ca. 1cm.



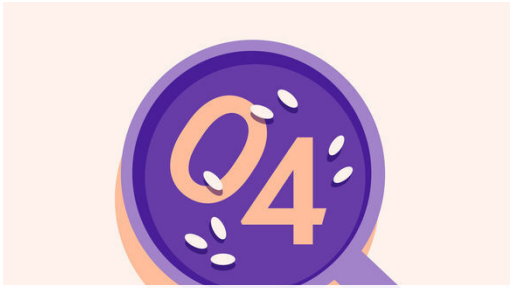
2. Ingrediënten bakken

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **groentenmix**, **chorizo** en knoflook ca. 2min. Meng dan de **helft van het paprikapoeder** erdoor en bak ca. 1min mee. (De rest van het **paprikapoeder** kun je voor een ander gerecht bewaren.)



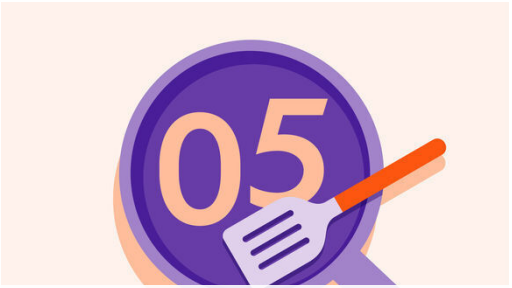
3. Stoofpot koken

Spoel de **bonen** in een zeef of vergiet af met koud water en laat uitlekken. Voeg de **bonen**, de **cherrytomaten**, 150ml water en een flinke snuf zout toe aan de pan met **groenten** en **chorizo**. Roer door, leg een deksel op de pan en laat ca. 4min zachtjes koken.



4. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan met kokend water van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



5. Afmaken en serveren

Plet een deel van de **tomaten** met een vork, zodat ze openbarsten (zie ook stap 6). Laat de **stoofpot** zonder deksel nog ca. 8min zachtjes koken, tot hij indikt. Proef en breng verder op smaak met ½tl honing en peper en zout. Serveer de **stoofpot** op de **couscous**.

6. Romige stoofpot

Om je stoofpot iets dikker te maken kun je naast de tomaatjes ook nog wat bonen pletten, voordat je 'm laat inkoken. Het zetmeel in de bonen zorgt ervoor dat het kookvocht wordt gebonden. Het resultaat is heerlijk zacht en romig.