



Groentestoof met rundersaucijs

en een knolselderijstamppotje



30-40min



2 personen

Dit heerlijke bordje comfortfood komt als geroepen! Je maakt een romige puree van knolselderij en roert er vervolgens een handvol vers geraspte Italiaanse kaas door. Een royale schep van de stoof met rundersaucijsjes en seizoensgroenten plus een paar crunchy hazelnootjes bovenop zijn genoeg om die gure winteravonden een stuk aangenamer te maken.

Wat je van ons krijgt

- 15
- 7
- 9

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- waterkoker

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

Kooktip

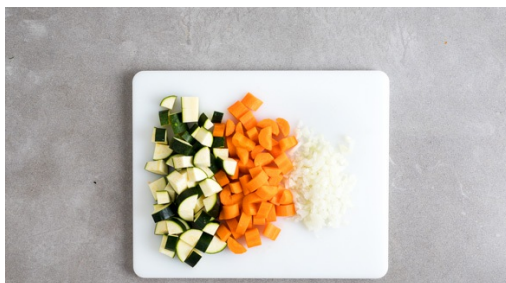
De knolselderij is gaar als deze gemakkelijk met een vork in te prikken is.

Allergenen

melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

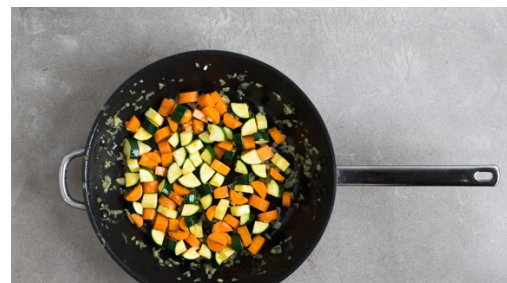
Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 45.8g, koolhydraten 29.4g, eiwit 34.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Schrob of schil de **wortel** en snijd de **wortel** en **courgette** in 1-2cm grote stukjes.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok op matig vuur en voeg de **ui**, **wortel** en **courgette** toe. Bak 6-8min al af en toe roerend totdat de **groenten** zachter beginnen te worden.



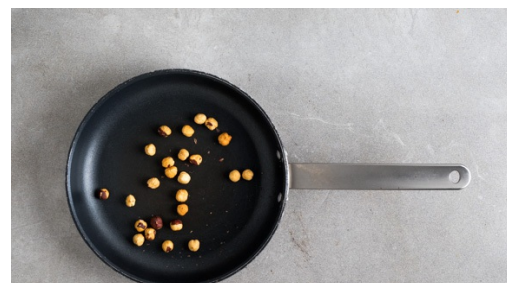
3. Knolselderij koken

Schil en snijd intussen de **knolselderij** in ca. 2cm grote stukken en doe ze met 1tl zout in een middelgrote kookpan. Overgiet met het zojuist gekookte water en breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan en kook de **knolselderij** in 10-15min gaar (**zie kooktip, links**). Vang bij het afgieten een kop **kookwater** op.



4. Saucijs toevoegen

Pel en rasp intussen de **knoflook** fijn. Verwijder het **worstvel** en voeg de **rundersaucijsjes** met de **Italiaanse kruidenmix** en de **knoflook** aan de groentepan toe. Breek de **saucijsjes** met je spatel in kleinere stukken en bak 4-5min totdat het **vlees** bruin kleurt. Voeg de **tomatenblokjes** en 100ml water toe, breng aan de kook en laat 5-7min op laag vuur sudderen.



5. Hazelnoten roosteren

Verhit ondertussen een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 2-3min goudbruin. Let op: de **noten** kunnen snel verbranden! Neem de **hazelnoten** uit de pan, laat wat afkoelen en hak ze grof. Rasp de **Italiaanse harde kaas** fijn.



6. Puree maken

Pureer de **knolselderij** met een staafmixer glad en voeg daarbij wat **kookwater** toe, net zo veel tot de **puree** een smeuvige textuur heeft. Roer de **helft van de kaas** en evt. 1el boter erdoor. Proef en breng de **puree** en **stoof** op smaak met peper en zout. Serveer de **groentestoof** bovenop de **puree**. Bestrooi met de **hazelnoten** en **rest van de kaas**.