



Winterspecial low carb: Bonenstoof met worst

met pastinaak en basilicumolie



30-40min



2 personen

Liefhebbers van bonen, worst en stoofschotels opgelet! Dit is namelijk een stoofschotel met bonen en worst. Maar dat is niet alles; we verwerken ook een goeie portie pastinaak en wortels in de stoof en we toppen de borden met basilicum-knoflookolie en mozzarella.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 2 varkenssaucijzen
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik biologische boterbonen
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 bol mozzarella ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Kooktip

De rest van de basilicumolie blijft tot drie dagen goed in de koelkast. Druppel het over pizza of pasta of roer het door de soep.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1027kcal, vet 75.5g, koolhydraten 42.8g, eiwit 41.6g



1. Groente snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil of schrob de **wortel** en **pastinaak**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



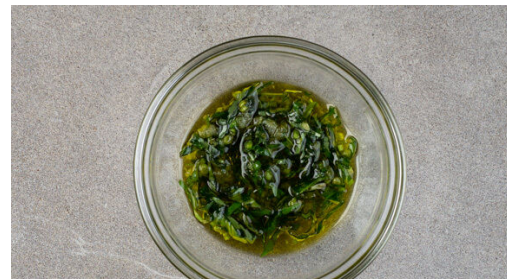
4. Stoof maken

Voeg de **tomatenblokjes**, de **bonen incl. vloeistof**, de **tijmtakjes** en 100ml water toe. Laat het geheel ca. 20min zachtjes koken en voeg meer water toe als de **stoof** te dik wordt.



2. Worst braden

Verwijder de velletjes van de **worsten** en snijd of scheur de **worsten** in stukjes. Verhit een middelgrote kookpan op middellaag vuur met 1el olijfolie. Braad de **worststukjes** ca. 4min, tot ze goudbruin zijn en makkelijk loskomen van de bodem. Voeg de **ui** toe en bak 2-3min mee.



5. Basilicumolie maken

Pluk een paar **basilicumblaadjes** voor de garnituur en hak de **rest incl. steeltjes** fijn. Hak de **rest van de knoflook** fijn en meng met de **gehakte basilicum**, 4el olijfolie en een snuf zout.



3. Groente toevoegen

Voeg de **wortel**, **pastinaak**, $\frac{2}{3}$ van de **knoflook**, **1tl paprikapoeder** en het **bouillonpoeder** toe en bak 2-3min mee. Voeg indien nodig 1tl olijfolie toe.



6. Mozzarella verdelen

Vis de **tijmtakjes** uit de pan en breng de **stoof** op smaak met **paprikapoeder**, $\frac{1}{2}$ tl azijn en peper en zout. Scheur of snijd de **mozzarella** in stukken. Verdeel de **stoof** over diepe borden of kommen en bedruppel elk bord met **1tl basilicumolie (zie kooktip, links)**. Verdeel de **mozzarella** over de borden en bestrooi met de **achtergehouden basilicum** en versgemalen peper.