

DINNERLY



Stevige stoofpot met chorizo met paprika en luchtige couscous



ca. 25min



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. Onderrecht, vinden wij, want bonen zijn harstikke voedzaam, veelzijdig en overheerlijk! Om dat te bewijzen maken we vandaag een stoofpot met een heerlijke mix van diverse bonen, groene paprika, chorizo en cherrytomaatjes, geserveerd op luchtige couscous.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 groene paprika
- 200g chorizoblokjes²
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 250g cherrytomaten
- 150g biologische volkoren couscous¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 859kcal, vet 35.5g, koolhydraten 82.3g, eiwit 42.5g



1. Ingrediënten bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in blokjes van 2-3cm. Pel 1 teen knoflook en snij grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika**, **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.)



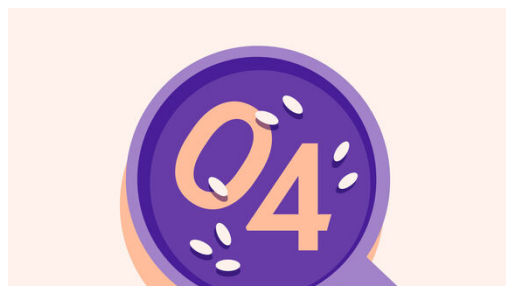
2. Stoofpot opzetten

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



3. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan 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.



4. Stoofpot koken

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.



5. Afmaken en serveren

Proef de **stoofpot** en breng op smaak met ½tl honing en wat peper en zout. Serveer de **stoofpot** op de **couscous**.



6. Romige stoofpot

Om je stoofpot een iets dikkere consistentie te geven 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 een heerlijk zachte en romige stoofpot.