



2-in-1-stoof met chipolata en bonen

& pastasalade à la fagioli met kappertjes



30-40min



2 personen

In deze verfijnde stoof komt een feest aan smaken samen. Hartige chipolataworstjes combineer je met borlottibonen, zachte venkel, zoute kappertjes en geurige rozemarijn en basilicum in de pan. En zet je maar eens schrap, want van dit gerecht kun je maar liefst twee keer genieten. Een keer als avondmaal, een keer als lunch; het restje stoof verwerk je namelijk in een pastasalade op Napolitaanse wijze.

Wat je van ons krijgt

- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 venkel
- 2 tenen knoflook
- 3 chipolata's
- 1 blik borlottibonen
- 15g verse kruidenmix: basilicum & rozemarijn
- 1 zakje kappertjes
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 sachet gedroogde oregano
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 speltbroodje ^{1,6,7}
- 250g penne ¹
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie en bloem ¹

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker en vergiet
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Energie lunchportie: ca. 540 kcal.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 666kcal, vet 33.1g, koolhydraten 51.8g, eiwit 38.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Snijd de **venkel** in smalle reepjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



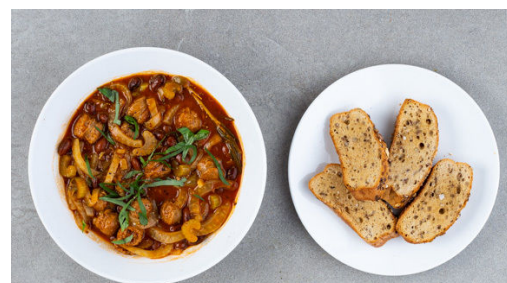
4. Crostini maken

Snijd het **broodje** schuin in dunne sneetjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met wat olijfolie. Bak 8-9min in de oven tot de **crostini** knapperig en goudbruin zijn.



2. Stoof starten

Snijd de **chipolata's** in vingerdikke plakjes. Verhit 1tl olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Voeg, zodra de olie begint te roken, de **worst** toe en bak 2-3min tot het vlees bruin is. Draai het vuur dan middelhoog-matig.



5. Stoof afmaken

Snijd de **helft van de basilicumblaadjes** in dunne reepjes. Vis de **rozemarijn** uit de kookpan en breng de **stoof** op smaak met peper en zout. Serveer de **stoof** bestrooid met de **basilicum** en geef de **crostini** erbij.

Voor de lunch: bewaar **2 opscheplepels stoof** goed afgesloten in de koelkast voor de volgende dag (laat van tevoren wel goed afkoelen!).



3. Stoof maken

Voeg de **venkel**, **knoflook**, **rozemarijntakjes**, **bonen** in vocht, de **kappertjes**, **bleekselderij** en de **helft van het bouillonpoeder** aan de pan toe. Schenk er 200ml heet water bij en laat de **stoof** 1min zachtjes sudderen. Roer er **1tl oregano** en de **tomatenpuree** door. Leg een deksel op de pan en laat de **stoof** nog ca. 10min zachtjes pruttelen. Voeg evt. water toe.



6. Lunch maken

Kook de **helft van de pasta** in een pan met ruim gezouten water in 7-9min beetgaar. Giet af. Verhit het **restje stoof** op laag vuur. Roer er eerst 1-2el water en 1-2tl bloem door en voeg dan 100ml water toe. Laat iets indikken en meng de **saus** met de **pasta**. Rasp de **kaas** fijn, snijd de **rest van de basilicum** fijn. Bestrooi de **pastasalade** ermee.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**