



Low carb: Franse groentestoof

met bonen en champignons op bloemkoolrijst



ca. 40min



2 personen

Deze maaltijd is geïnspireerd op "coq au vin" - een Frans gerecht waarbij kip wordt gesmoord met wijn, spek en champignons. Onze veganistische versie ziet er zo uit: wortel en sjalotjes in plaats van kip, bonen in plaats van wijn en we voegen er ook nog champignons aan toe. We serveren het met gebakken bloemkoolrijst als een lekker koolhydraatarm bijgerecht en maken het feest af met verse peterselie. Voilà!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 sjalotje
- 250g champignons
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 400g bloemkoolrijst
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el plantaardige boter
- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

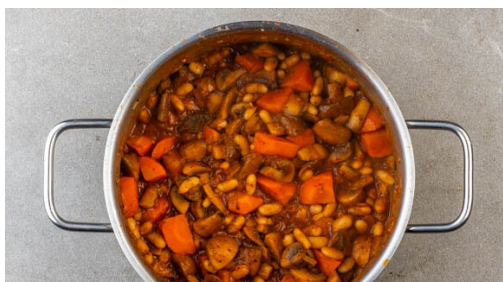
Voedingswaarde per portie

calorieën 482kcal, vet 21.1g, koolhydraten 49.7g, eiwit 20.4g



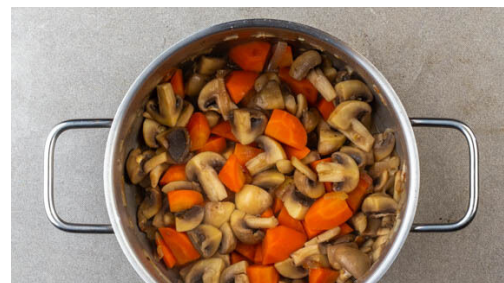
1. Groente bakken

Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd 'm in stukjes. Halveer en pel het **sjalotje** en snijd in dunne reepjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1½el plantaardige boter en roerbak de **wortel** en **sjalot** met een snuf peper en zout ca. 5min.



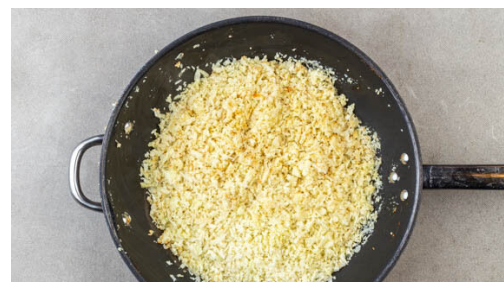
4. Stoof koken

Voeg de **bonen**, 350ml water, de **helft van het bouillonpoeder** en een snuf peper toe. Breng de **stoof** kort aan de kook, leg dan een deksel op de pan en laat 12-15min zachtjes inkoken tot een romige **sous**. Roer regelmatig.



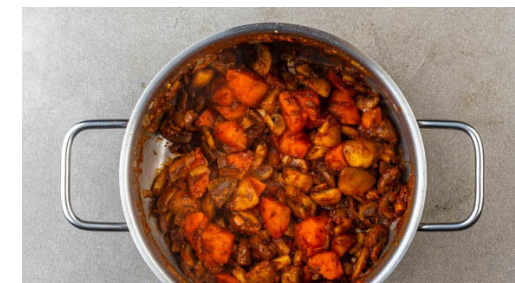
2. Champignons meebakken

Snijd ondertussen de **champignons** in vieren, voeg toe aan de kookpan en roerbak 5-7min, tot de **groente** zacht is. Spoel de **bonen** in een zeef met koud water af en laat uitlekken.



5. Bloemkoolrijst bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **bloemkoolrijst** ca. 3min zonder te roeren. Roer dan een keer om en bak de **bloemkoolrijst** in nog 3-5min goudbruin en gaar. Neem de pan van het vuur, besprenkel met ½el olijfolie en kruid met een flinke snuf zout.



3. Stoof kruiden

Voeg de **kruidenmix** toe en bak in ca. 30sec geurig. Voeg 1el azijn en de **tomatenpuree** toe en roerbak ca. 2min, tot de azijn verdampt is en de **tomatenpuree** donkerrood is.



6. Stoof afmaken

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** grof. Neem de **stoof** van het vuur en roer ½tl balsamicoazijn en de **helft van de peterselie** erdoor. Proef en breng de **stoof** evt. verder op smaak met peper en zout. Serveer de **stoof** bovenop de **bloemkoolrijst** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.