



Stoofpotje met borlotti bonen en feta

met verse kruiden en courgette



20-30min



2 personen

Net als alle soorten bonen zijn ook borlottibonen kleine vitaminebommetjes, met een hoog gehalte aan eiwitten en voedingsstoffen. Daarom zijn bonen in elk vegetarisch dieet een goede vervanger van vlees en andere dierlijke producten - en ze zijn nog lekker ook. Dit voedzame stoofpotje met borlottibonen, aardappelen, courgette en feta is het beste bewijs!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pak tomatenpassata
- 1 limoen
- 1 blik borlottibonen
- 2x feta⁷
- 15g verse kruidenmix: dille, oregano en platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 791kcal, vet 36.0g, koolhydraten 76.7g, eiwit 35.1g



1. Aardappelen bereiden

Schil de **aardappelen** en snijd ze in blokjes.



2. Courgette raspen

Rasp de **courgette** grof, meng met een snufje zout en laat ca. 5min staan. Druk er dan zo veel mogelijk vocht uit in een zeef. Pel de **ui** en **knoflook** en hak fijn. Pluk de **oreganoblaadjes** van de steeltjes.



3. Ui fruiten

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **ui**, de **knoflook** en de **oregano** ca. 1min.



4. Stoofpot koken

Los de **helft van de groentebouillon** op in 100ml heet water. Voeg de **aardappelen** en de **courgette** toe aan de pan en blus af met de **bouillon** en de **passata**. Laat de **groenten** 10-12min zachtjes sudderen op middelhoog vuur.



5. Feta en kruiden bereiden

Verkruimel de **feta**. Halveer de **limoen** en pers **1 helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **peterselie incl. de steeltjes** fijn. Pluk de **dilletopjes** en hak ze fijn. Meng de **feta** met het **limoensap**, de **kruiden**, 1el olijfolie en peper naar smaak.



6. Stoofpot afmaken

Giet de **bonen** af, roer ze door de **stoofpot** en verwarm ca. 5-6min. Breng de **stoofpot** op smaak met een snufje suiker, zout en flink wat peper en serveer met de **kruidenfeta** en de **limoenpartjes**.