

DINNERLY



Knapperige sesamtofu en bonenstoof met wortel, bleekselderij en verse dille



ca. 30min



2 personen

Oh, wat een eetsensaties ga je vandaag beleven! Je gaat feta paneren met sesam, waardoor allerlei smaken elkaar versterken en complementeren. En dan bak je de kaas ook nog eens knapperig – mmm. Daarnaast serveer je eiwitrijke witte bonen en verse groenten met dille. Grieks, gezond en gegarandeerd gezellig.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik boterbonen
- 1 wortel
- 2 stengels bleekselderij⁹
- 10g verse dille
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes witte sesam¹¹
- 1x feta⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 100ml melk⁷
- 1-2el bloem¹
- 1el honing
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

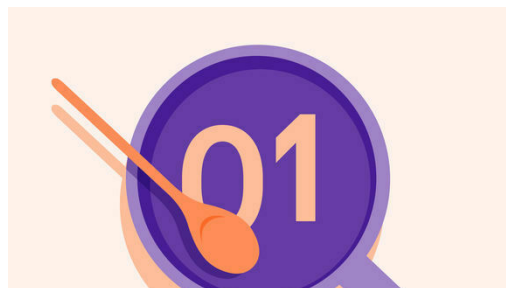
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

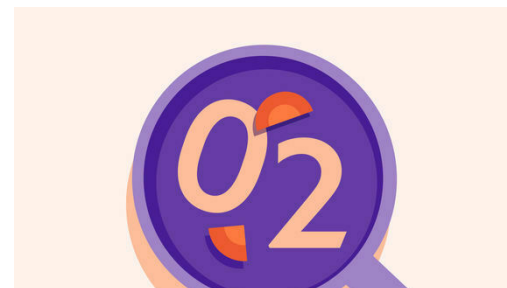
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 652kcal, vet 40.3g, koolhydraten 39.8g, eiwit 26.8g



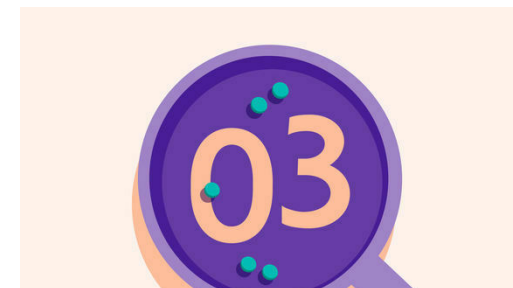
1. Groenten snijden

Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat ze uitlekken. Schil evt. de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes van 0,5-1cm. Snij de **bleekselderij** in boogjes van ca. 1cm dik. Pel en snij 1 teen knoflook grof. Snij de **steeltjes van de dille** fijn en de **rest van de dille** grof.



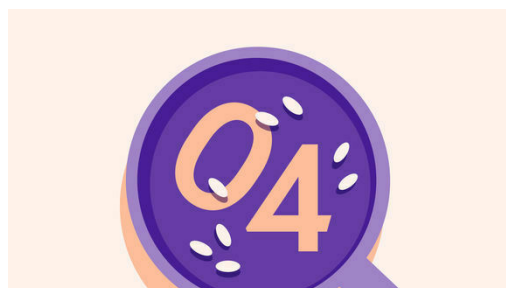
2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan. Bak op middelhoog vuur de **wortel**, **bleekselderij**, **steeltjes dille** en knoflook met een snuf zout ca. 4min.



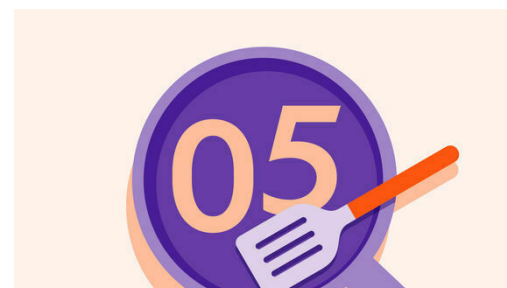
3. Stoofpot opzetten

Roer de **helft van de tomatenpuree** door de pan en bak ca. 30sec mee. Voeg 150-200ml water, 1el honing en de **bonen** toe. Leg een deksel op de **stoofschotel** en laat ca. 7min zachtjes koken. Haal het deksel van de pan en laat nog eens 4-5min sudderen.



4. Feta paneren

Zet 3 diepe borden naast elkaar. Giet in het eerste bord 1-2el bloem, in het tweede 100ml melk (of een losgeklopt ei) en in het derde de **sesam**. Snij de **feta** in de breedte doormidden en wentel de stukken achtereenvolgens door de bloem, de melk (of het ei) en de **sesam**.



5. Feta bakken

Verhit 2el olijfolie in een middelgrote koekenpan. Bak op hoog vuur de **sesamfeta** 1-2min per kant tot de stukken goudbruin zijn. Verdeel de **bonenstoof** en **feta** over de borden en garneer met de **rest van de dille**.



6. Iedereen is welkom

Het toffe van een stoofpot zoals dit is dat je er allerlei restjes in kwijt kan. Heb je nog een halve paprika liggen, een stuk courgette, twee tomaten, een handje champignons? Snij ze in mooie stukken en bak ze mee in stap 2. Zo hoeft je niks weg te gooien.