

DINNERLY



Stoofpot met bonen en knapperige feta en groenten 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. Ernaast serveer je lekkere 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
- 20g witte sesam¹¹
- 150g 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 of schrob de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes van 0,5-1cm. Snij de **bleekselderij** in plakjes 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 een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **wortel**, **bleekselderij**, **steeltjes dille** en knoflook met een snuf zout ca. 4min op middelhoog vuur.



3. Stoofpot opzetten

Roer de **helft van de tomatenpuree** door de **groenten** en bak ca. 30sec mee (de rest gebruiken we hier niet). Voeg de **bonen**, 150-200ml water en 1el honing toe. Leg een deksel op de pan en laat ca. 7min borrelen. Haal dan het deksel eraf 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 en in het derde de **sesam**. Snij de **feta** in de breedte doormidden en wentel de stukken achtereenvolgens door de bloem, de melk en de **sesam**. (Tip: als je geen melk wil of kan gebruiken, kun je dit vervangen door 1 losgeklopt ei.)



5. Feta bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie. Bak de **sesamfeta** 1-2min per kant op hoog vuur 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 hoef je nooit iets weg te gooien.