



Italiaans, maar geen pasta!

Italiaans stoofpotje met witte bonen en 'nduja

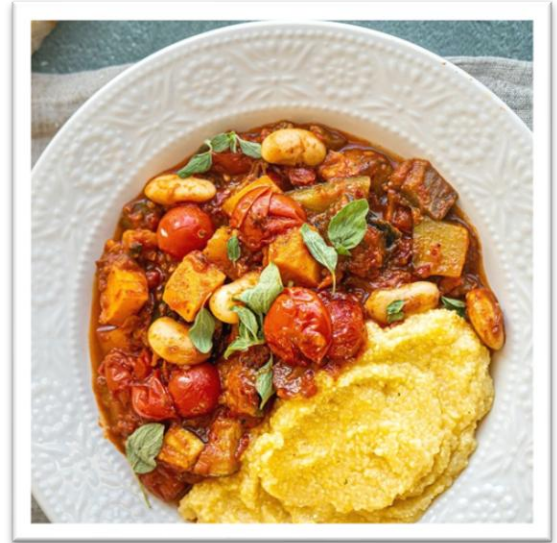
Spezzatino all'italiana con fagioli bianchi e 'nduja

2 PERSONEN

🕒 60 minuten

DIT HEB JE NODIG

- ✓ Olijfolie
- ✓ ½ witte ui, fijngesneden
- ✓ 1 teen knoflook, geperst
- ✓ 1 kleine aubergine, in dobbelsteentjes
- ✓ 1 kleine courgette, in dobbelsteentjes,
- ✓ ½ zoete aardappel, geschild en in blokjes
- ✓ 1 blik hele tomaten van 400 g
- ✓ 1 el 'nduja
- ✓ ½ citroen, rasp
- ✓ snufje nootmuskaat
- ✓ snufje peper & zout
- ✓ snufje gerookt paprikapoeder
- ✓ snufje gedroogde oregano
- ✓ 1 laurierblad
- ✓ 125 g polenta
- ✓ 1 el boter
- ✓ 2 el Parmezaan, geraspt
- ✓ 200 g witte bonen uit blik, uitgelekt
- ✓ 2 takjes verse oregano



ZO MAAK JE HET

1. Verhit een flinke scheut olijfolie in een grote stoofpan op medium vuur.
2. Fruit de ui en de knoflook aan tot de ui glazig is.
3. Voeg de blokjes aubergine, courgette en zoete aardappel toe en roer goed.
4. Bak ongeveer 3 minuten.
5. Voeg daarna de inhoud van het blik tomaten toe aan de pan.
6. Vul het blik met water en voeg dat ook toe aan de pan.
7. Voeg daarna de 'nduja, citroenrasp, nootmuskaat, gerookte paprika, de gedroogde oregano en de laurierblaadjes toe en roer goed.
8. Laat op een laag vuur een uurtje stoven tot alle ingrediënten mals zijn.
9. Kook ondertussen de polenta volgens de verpakking.
10. Voeg de boter en de Parmezaan toe en roer goed.
11. Roer tot slot de bonen door het stoofpotje en schep in borden.
12. Serveer het Italiaans stoofpotje met de polenta en met wat blaadjes verse oregano.

BRON: culy.nl