



Mediterrane stoof met frisse bonen-venkelpuree

2 PERSONEN

🕒 25 + 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 el olijfolie
- 🌿 1 takje rozemarijn (naaldjes)
- 🍅 1 ui (gesnipperd)
- 🧄 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🌶️ 1 rode paprika (in repen)
- 🌶️ 1 gele paprika (in repen)
- 🍅 3 tomaten (in blokjes)
- 🍷 100 ml witte wijn
- 🍲 100 ml groentebouillon
- 🍖 2 hamlappen
- 🌿 ½ bosje peterselie (fijnggehakt)

voor de bonen-venkelpuree

- 🍴 50 g boter
- 🌿 1 fijngehakte venkelknol
- 🍲 500 g uitgelekte witte bonen (blik),
- 🍴 100 ml room
- 🌿 ½ el fijngehakte rozemarijnnaaldjes
- 🍏 ½ sinaasappel, rasp en sap

MATERIAAL: staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie en bak hierin de rozemarijn, ui, knoflook en paprika 10 minuten.
2. Voeg de tomaten toe en bak 5 minuten mee.
3. Voeg de witte wijn en bouillon toe en kook nog 5 minuten.
4. Voeg de hamlappen toe en stoof afgedekt in circa 25 minuten op een lage stand zacht en gaar.
5. Smelt ondertussen de boter in een grote pan en bak hierin de fijngehakte venkelknol 15 minuten op middelhoge stand.
6. Voeg de uitgelekte witte bonen, de room en fijngehakte rozemarijnnaaldjes toe en kook 5 minuten.
7. Pureer met een staafmixer tot een grove puree.
8. Voeg de rasp en het sap van de sinaasappel toe en roer goed door.
9. Bestrooi de stoof met de peterselie en serveer met de bonen-venkelpuree.

TIP: Liever vis? Vervang dan het vlees door dezelfde hoeveelheid kabeljauwfilet. Voeg deze toe wanneer de groenten 15 minuten hebben gestoofd. Stoof de vis vervolgens 10 minuten mee en serveer direct.

BRON: boodschappen.nl

