



Mediterrane stoof met Toscaanse worstjes en cavolo nero

2 PERSONEN

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  ½ grote winterpeen
-  1 ui
-  ½ schaal trostomaten
-  1 schaal Toscaanse worstjes
-  200 g cavolo nero
-  1 el traditionele olijfolie
-  400 g cannellini bonen in blik
-  10 g verse platte peterselie
-  25 g geroosterde pijnboompitten
-  85 g Griekse yoghurt (0% vet)

MATERIAAL: grote hapjespan

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de winterpeen.
2. Halveer deze in de lengte en snijd in plakjes van ca. ½ cm.
3. Schil de uien en snijd deze in halve ringen.
4. Was de tomaten, snijd deze in kwarten en halveer ze.
5. Snijd de worstjes los van elkaar.
6. Snijd de cavolo nero iets fijner.
7. Verhit de olie in de ruime hapjespan en bak de wortel en ui 5 minuten op hoog vuur.
8. Schuif dan de groenten naar één kant van de pan en leg de worstjes aan de andere kant.
9. Bak zowel de groenten als de worstjes nog 3 minuten, tot de worstjes rondom bruin zijn.
10. Laat ondertussen de bonen uitlekken.
11. Voeg de tomaten, bonen en cavolo nero toe aan de groenten en worstjes in de pan en schep om.
12. Laat met de deksel op de pan 10 minuten stoven op laag vuur.
13. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
14. Snijd ondertussen de peterselie grof.
15. Schep ⅔ ervan met de pijnboompitten door de bonenstoof en garneer met de rest van de peterselie.
16. Serveer de stoof met een schepje Griekse yoghurt en de rest van de pijnboompitten.

BRON: ah.nl

