


Vegetarische stoofpot

Hoofgerecht



 45 minuten



Een stoofpotje op een wat koudere dag smaakt altijd.
Sta jij open voor ongewone smaken? Probeer dan zeker dit vegetarische stoofpotje met pompoen, knolselder en tripel.

Ingrediënten:

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 200 gr pompoenblokjes
- 1 kleine knolselder
- 2 wortelen
- Bosje verse oregano of basilicum
- 2 eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 250 gr zilvervliesrijst
- 250 gr witte bonen (blik), gespoeld
- 200 ml groentebouillon
- 1 flesje **Hesbania blond**
- 1 kaneelstokje
- Olijfolie
- Peper en zout

Recept:

- **Snipper** de uien fijn. **Schil en snijd** de wortelen in de lengte in vier. **Schil** de knolselder en **snijd** in blokjes.
- Kook de rijst gaar in licht gezouten water.
- **Fruit** de ui in olijfolie glazig. **Voeg** de geperste look, wortel, knolselder, pompoenblokjes en gedroogde oregano **toe**. **Voeg** tenslotte de tomatenpuree en het kaneelstokje **toe** en **roer en bak** 5 minuten. **Breng** op smaak met peper en zout.
- **Voeg** de witte bonen toe en **giet** er de bouillon en het bier bij. Laat **15 minuten** op een zacht vuur **sudder** tot de groenten gaar zijn.
- **Proef en breng** eventueel verder op smaak met peper en zout. **Werk af** met de verse oregano of basilicum.
- **Serveer** met de rijst.