

Cassoulet (op z'n nederlands)

Cassoulet, een bekend Frans stoofgerecht met veel vlees en bonen (en traditioneel met eend). Ik heb het deze keer anders verpakt, nl. de **vegetarische stoofschotel van pompoen en witte bonen** aangevuld met vlees en je krijgt weer een heerlijk ander gerecht.

Bonen

Witte bonen zijn 1 van de vele soorten peulvruchten die een positieve bijdrage leveren aan je gezondheid. Denk hierbij aan het verlagen van je LDL-cholesterol, rijk aan eiwitten, vit. B en mineralen zoals ijzer en calcium en daarnaast bevatten ze veel vezels. Kortom een goede eiwitrijke bron van vezels en voedingsstoffen. Zorg er dan ook voor dat er in ieder geval 1x per week een bonensoort op je menu staat.

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 30-40 minuten

Ingrediënten

- 500 gram pompoenblokjes (dit is ongeveer een 1/2 hokkaido pompoen)
- 400 gram witte bonen
- 300 gram winterpeen
- 1 blik tomatenstukjes
- 2 teentjes knoflook
- 1 flinke theelepel provençaalse kruiden
- 100-150 gram spekblokjes

- 6-8 chipolata worstjes
- olijfolie

Bereiding cassoulet

Verwijder de pitten en de draden aan de binnenkant van de pompoen en snij de pompoen in schijven en vervolgens in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Van deze pompoensoort verwijder ik nooit de schil, is niet nodig.

Schil (of rasp) de winterpeen en snij deze ook in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.

Doe in een grote pan (b.v.k. met dikke bodem) een scheutje olijfolie. Voeg hierbij de winterpeenblokjes, de pompoenblokjes, de provençalse kruiden, knoflook en de tomatenblokjes. Roer alles goed door, vuur laag, deksel op de pan en laat het geheel ongeveer 25-30 minuten zacht smoren.

Bak ondertussen de spekblokjes wat uit zodat het meeste vet er uit gaat, haal het spek uit de pan en bak de chipolataworstjes voor ongeveer 5 minuten.

Snij de worstjes in stukjes en leg deze samen met de spekjes even apart.



Check of de winterpeen en pompoen gaar zijn (zacht maar nog

wel met een lekkere bite), zo ja voeg dan de witte bonen toe. Proef en breng evt verder op smaak met peper en zout.

Voeg als laatste het vlees toe en geniet van deze “franse cassoulet maaltijd” op z’n nederlands.