Vegetarisch stoofpotje

Vegetarisch stoofpotje, een variant op de traditionele stoofpot met rundvlees. Uiteraard alleen groenten, lekker langzaam gestoofd zodat de smaken goed tot z’n recht komen. Winterse groenten lenen zich prima voor deze vegetarische stoofschotel; zo ook bijvoorbeeld een pastinaak, pompoen of knolselderij. Kijk wat je voorradig hebt of wat er in de winkel te koop is op dat moment.

Voor: 4 personen

Bereidingstijd: ongeveer 40 minuten

Ingrediënten

- 400 gram kastanjechampignons
- 2 prei
- 2 winterwortel
- 3 teentjes knoflook
- 10 gram gedroogde paddenstoelen (optioneel)
- 150 gram gedroogde linzen
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 300 ml groentebouillon (van 1 bouillonblokje)
- 2 laurierbladeren
- 3 a 4 gram verse tijm (of 1 eetlepel gedroogde tijm)
- Peper en zout
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding vegetarisch stoofpotje

1. Laat de gedroogde linzen ongeveer 30 minuten in een pan met koud water wellen (ze worden zo wat zachter en zijn

sneller gaar met koken).
2. Snij de wortel in stukken (stukken van ongeveer 1/2 cm zijn prima) en snij de prei in ringen, ook ongeveer 1/2 cm.
3. Snij de gedroogde paddenstoelen in kleinere stukjes en laat deze wellen in een klein beetje warm water.
4. Zet een grote pan met bij voorkeur dikke bodem op het vuur en laat de olijfolie warm worden.
5. Bak de wortel, prei, en de fijngesneden knoflook rustig aan.
6. Snij ondertussen de kastanjechampignons in 2-en of 4-en en voeg deze ook toe.
7. De tomatenpuree kan er nu ook bij. Spoel de inmiddels gewelde paddenstoelen af (het vocht heeft een heerlijke smaak maar bevat vaak ook zandkorrels – daarom beter niet gebruiken).
8. Voeg de paddenstoelen, laurierbladeren, tijm en tenslotte de groentebouillon bij het groentemengsel.
9. Deksel op de pan en laat dit heerlijke stoofpotje op laag vuur pruttelen.
10. Haal ondertussen de nog rauwe maar wel gewelde linzen uit het water.
11. Voeg deze na 10 minuten bij de andere groenten.
12. Doe de deksel weer op de pan en laat alles nog rustig 10 minuten door pruttelen.
13. Maak eventueel nog verder op smaak met wat zout en peper en voordat je serveert vergeet niet de laurierbladeren en de tijmtakken eruit te halen.

Geniet van dit vegetarische stoofpotje met je dagelijkse groene salade.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per eenpersoons portie exclusief bijgerecht.

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
243	9	1,4	12	23	11,5	1,4