

KNOLSELDERPUREE MET CHAMPIGNONS EN BONEN

*T KAN EEN VEGETARISCH GEERECHTJE ZIJN

Benodigdheden : voor **4** personen

1	st	Grote aardappel
1	st	Knolselder
1	szt	Ui – grote
1	teentje	Look
200	gr	Champignons
2	st	Wortels
2	el	Sojasaus
2	el	Tomatenconcentraat
75	cl	Groentenbouillon
3	bladjes	Laurier
200	gr	Witte bonen (doos of bokaal)
		Verse tijm – peper en zout

Bereidingstijd: 35 minuten

Werkwijze :

Schil 1 grote aardappel en 1 knolselder. Snijd in gelijke stukken en kook ze gaar.

Pureer alles en breng op smaak met peper en zout.

Fruit ondertussen in een diepe pan 1 grote gesnipperde ui in wat olijfolie en voeg dan 1 gesnipperd knoflookteentje bij.

Hak 200 gr schoongemaakte champignons en doe die ook bij de ui.

Snijd dan 2 grote wortels in blokjes en doe ze mee in de pan.

Hierbij komen 2 el sojasaus en 2 el tomatenconcentraat (je weet wel zo'n klein doosje)

Laat even meestoven om de smaken los te krijgen.

Giet nu nog 7,5 dl groentenbouillon in de pan en laat 20 minuten zachtjes stoven.

Laat 1 doos of bokaal witte bonen uitlekken en doe ze de laatste drie minuten bij de bereiding.

Werk af met een beetje verse tijm.

Geen voorstander van vegetarische schotels?

Bak er dan een kippenfilet bij.

Smakelijk eten.

=====