

Paddenstoelenstoofpotje met sperzieboontjes

Ingrediënten

voor 4 personen,
bereidingstijd 45 minuten

- 60 gr boter
- 60 gr bloem
- 800 gr gemengde paddenstoelen (shiitakes, portobello, (kastanje)champignons, etc.)
- 1 middelgrote ui
- 2 teentjes knoflook (uit je Eettuintje)
- 2 bleekselderijstengels
- 1 groene paprika
- 500 gr sperziebonen
- Eetlepel tijm
- 1 l water
- 2 paddenstoelen- of groentebouillonblokjes
- Zout en peper
- Aardappelpuree (optioneel)

Bereiding

1. Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Ontdoe de sperzieboontjes van de steelaanzet en snij in stukjes. Bewaar alle groenten apart.
2. Smelt de boter in een diepe koekenpan of braadpan op middelhoog vuur. Bak de ui 5 minuten. Voeg de knoflook de laatste 2 minuten toe. Snijd ondertussen de paddenstoelen in dikke plakken.
3. Zet het vuur iets hoger en voeg de paddenstoelen toe. Bestrooi met zout en peper. Bak al roerend tot er vocht uit de champignons begint te komen. Bak nog een minuutje door en voeg de bloem toe. Roer goed door.
4. Snijd ondertussen de bleekselderij en paprika fijn, en roer deze samen met de tijm door het stoofpotje.
5. Voeg het water, de bouillonblokjes toe en roer goed door. Breng het geheel aan de kook en ontdoe ondertussen de sperziebonen van de steelaanzet. Snij de sperziebonen in stukjes en voeg toe.
6. Draai het vuur laag zodra het geheel kookt. Laat het stoofpotje, met de deksel schuin op de pan en onder af en toe roeren, nog 12 minuten sudderen tot de saus is ingedikt. Breng op smaak met zout en peper en serveer met bijvoorbeeld aardappelpuree.

Tips! Gebruik de hele paddenstoelen en verwijder alleen de steelaanzet van de sperziebonen, zo creëer je minder afval en het smaakt net zo lekker!

Stoofpotje over? Bewaar tot enkele dagen afgesloten in de koelkast of vries het in (tot enkele maanden houdbaar). Ontdooi het stoofpotje en warm het weer op in de magnetron of in een pannetje.

Bewaar het onderste stukje van de bleekselderij en de zaadjes van de paprika. Dit is het begin van een nieuwe plant, bekijk [de regrowing tips!](#)

