

Bonenstoof met courgette en worstjes

Ingrediënten voor 4 pers

Ingrediënten

1 courgette

1 aubergine

2 rode uien

400 gr tomaten

6 takjes tijm

2 el olijfolie

270 gr Catalaanse braadworst

1 blik borlotti bonen 400gr

blik cannellini bonen 400gr

Als de bovenstaande bonen niet te koop zijn, dan gewoon naar keuze

Bereiding

- Snijd de courgette en aubergine in blokjes van 1 ½ cm (brunoise),
- Snijd de uien in halve ringen, de tomaten in blokjes en de worstjes met een scherp mes schuin in plakjes van 2 cm dik,
- Spoel de bonen in een vergiet af onder koud stromend water en laat goed uitlekken,
- Haal de blaadjes van de takjes tijm,
- Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de worstjes en uien op middelhoog vuur 14 minuten,
- Voeg de courgette en aubergine toe en bak 4 minuten mee,
- Voeg de tomaten en tijm en bonen toe en laat op een laag vuur 10 minuten stoven,
- Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Bewaarconditie: Zip-Lockzakjes

