



## Mediterraanse stoofschotel met rijst

Met sommige gerechten kan je eindeloos experimenteren. Zo ook met stoofschotels. Deze variant wordt bereid met Pastinaak en Mediterraanse kiemgroenten.

### Nodig:

- 1 halve kiembak Mediterraanse kiemen
- 750 gram pastinaak
- 4 dikke uien, fijngesneden
- 1 laurierblad
- 400 gram witte bonen (gekookt, uit een pot)
- 150 gram geraspte Old Amsterdam (oude kaas)
- 3 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)
- 2 theelepels tijm
- Peper en zout naar smaak
- Rijst

### Vooraf:

Begin met het schoonmaken van de pastinaak. Met een dunschiller schil je heel licht de buitenkant er af. Daarna snijd je ze in plakjes van 1 centimeter dik. De uien pellen en fijn snijden.

### Bereiding:

Breng de pastinaak en de ui samen met een laurierblad aan de kook in een laagje water met zout. Voeg na tien minuten de uitgelekte witte bonen toe en stoof het geheel nog 15 minuten. Je geeft er zelf smaak aan door naar wens peper, zout en tijm toe te voegen. Wanneer je er vlees doorheen wilt kun je kiezen voor 400 gram spek. Snijd deze in stukjes en bak het. Daarna kan je het door de stoofschotel scheppen.

Ondertussen de rijst koken en afgieten, eventueel een handvol rozijnen meekoken voor de zoetheid.

Na het stoven de kiemgroenten er (heel) doorheen scheppen. Daarna de oude kaas en de peterselie over het geheel strooien.

Strooi eventueel nog wat verse kiemgroenten op het bord als lekkere garnering. Wijntje erbij en...

## Eet smakelijk!

