

# MARLEY SPOON



## Cubaanse bonenstoof

met paprika, mango & jalapeño



30-40min



Voor 3-4 personen

Dankzij zijn rijke geschiedenis, is de Cubaanse keuken een spannende mix van van elementen uit de Spaanse en Afrikaanse keuken. Er is echter altijd één must: rijst. In het gerecht arroz congri worden bonen met rijst gekookt. Wij gaan liever voor een bonenstoof naast onze portie koolhydraten en serveren hem met korianderyoghurt, sappige mangostukjes en jalapeñoringen. Nog even en je stoof swingt spreekwoordelijk de pan uit!

## Wat je van ons krijgt

- mango
- groentebouillonblokje <sup>9</sup>
- pintobonen
- nigella zaadjes
- knoflook
- limoen
- verse jalapeño peper
- yoghurt <sup>7</sup>
- groene paprika
- basmatirijst
- gegrilde paprika
- ui
- verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 700.0kcal, vet 13.8g, eiwit 23.8g, koolhydraten 109.3g



### 1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** met een deksel afgedekt in 10-12min op laag vuur beetgaar. Laat afgedekt 5min staan.



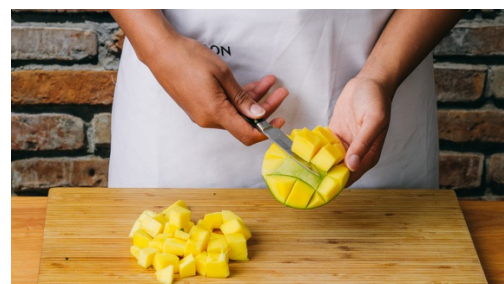
### 4. Groenten stoven

Halveer intussen de **paprika's**, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 2cm grote stukken. Snijd de **gegrilde paprika** in reepjes. Spoel de **bonen** in een zeef onder de kraan schoon. Voeg de **bonen** met de **paprika** en 300ml water aan de pan toe. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en breng aan de kook. Stoof de **groenten** in 5-6min gaar.



### 2. Smaakmakers snijden

Pel en hak intussen de **ui** en **knoflook** fijn. Pluk de **korianderblaadjes**. Hak de **blaadjes** en **steeltjes** fijn, maar houd ze gescheiden.



### 5. Mango snijden

Rasp intussen de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Zet de **mango** rechtop en snijd aan beide kanten langs de pit twee schijven. Kerf de **helften** kruislings in, druk de schil naar binnen en snijd de blokjes ervan af. Schil de rest van de **mango** en snijd deze in evengrote blokjes. Meng de **mango** met **1el limoensap** in een kom.



### 3. Stoof starten

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **ui** met een snuf zout toe en bak in 2min glazig. Voeg dan de **koriandersteeltjes**, de **nigellazaad** (of meer naar smaak) en **knoflook** toe en bak 1min mee.



### 6. Korianderyoghurt maken

Roer **3/4 korianderblaadjes** en **1tl limoenrasp** door de **yoghurt** en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **jalapeño** in heel dunne ringen, verwijder de zaadjes als je niet van pittig houdt. Verdeel de **rijst** en **bonenstoof** over borden. Verdeel de **mango** erover en garneer met de **korianderyoghurt**, **jalapeñoringen** en **rest van de koriander**.