

# MARLEY SPOON



## Rookworst met linzenstoof

en verse Italiaanse kruiden



20-30min



Voor 3-4 personen

Met oud en nieuw in het vizier kijken wij verder dan onze eigen oliebolletjes en appelbeignets. In Italië staat bijvoorbeeld deze linzenstoof op het menu, normaal geserveerd met Cotechino-worst en op smaak gebracht met tal van specerijen. Wij luiden het jaar in met een rijk gekruide versie van deze stoof en serveren hem met een stevige rookworst van varkensvlees.



## Wat je van ons krijgt

- Gelderse rookworst
- courgette
- verse kruidenmix: tijm, rozemarijn & peterselie
- Just Greens Salad Seasoning
- runderbouillonblokje
- ui
- bleekselderij<sup>9</sup>
- wortel
- groene linzen

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- dunschiller
- grote kookpan
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 530.0kcal, vet 29.4g, eiwit 27.3g, koolhydraten 34.5g



**1. Worst voorbereiden**

Doe de **rookworsten** zonder verpakking in een grote kookpan met ruim water. Breng aan de kook en laat dan op laag vuur zachtjes borrelen tot aan stap 6. Schep er ca. **100ml kookwater** uit.



**2. Groenten snijden**

Pel en hak intussen de **ui** grof. Schil de **wortels** en snijd in 1cm grote blokjes. Snijd de **bleekselderij** in 0,5cm brede plakjes.



**3. Courgette snijden**

Verwijder het kontje van de **courgette** en snijd de **groente** in de lengte in 1cm dikke plakken. Snijd ze vervolgens in repen en in 1cm grote blokjes.



**4. Groenten bakken**

Verhit 1el olijfolie in een grote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** 4min totdat ze kleur beginnen te krijgen. Spoel ondertussen de **linzen** schoon onder de kraan en laat ze in een zeef uitlekken.



**5. Stoof maken**

Voeg de **linzen** en **courgette** toe en bak nog 2min. Voeg 400ml water toe en verkruiemel het **bouillonblokje** erboven, roer om op te laten lossen. Voeg de **Just Greens Seasoning** toe en laat alles met een deksel afgedekt 5min sudderen totdat de **groenten** beetgaar zijn. Breng op smaak met peper, zout en 1-2el azijn.



**6. Worst en kruiden snijden**

Pluk ondertussen de blaadjes van de **verse kruiden** en hak ze fijn. Neem de **worsten** uit de pan en snijd ze schuin in 1-2cm brede plakken. Roer **2/3e van de gehakte kruiden** door de **stoof**, voeg evt. wat **opgevangen kookwater** toe totdat de **linzenstoof** de gewenste dikte heeft. Schep de **stoof** op en leg de **worst** erop, bestrooi met de **rest van de kruiden**.