
Fondue van kaas en bonen

met brood en groenten om te dippen



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- broccoli
- komkommer
- kastanjechampignons
- geraspte jong belegen & oude kaas ⁷
- volkoren baguettes ¹
- wortel
- cannellini bonen
- groentebouillonblokje ⁹
- knoflook
- gemalen nootmuskaat
- houten satéprikkers

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper
- zout

Kookgerei

- bakplaat
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

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

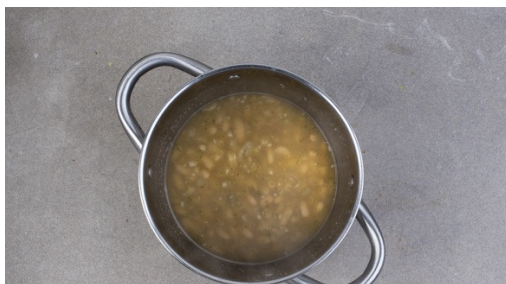
Kooktip

Kook de broccoli beetgaar, maar nog wel knapperig en niet te zacht, anders is het moeilijk om hem in de kaasfondue te dippen.

Allergenen

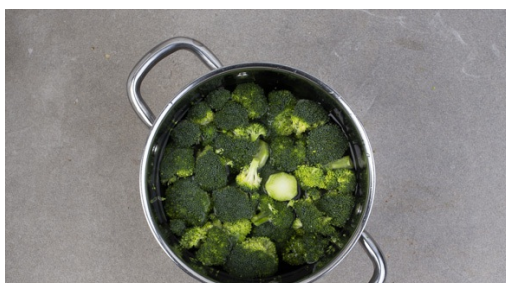
gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Bonen koken

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** grof. Giet de **bonen** af in een zeef. Doe 400ml gekookt water, de **bonen**, de **knoflook** en een **mespunt nootmuskaat** in een middelgrote kookpan en verkruiemel een **half bouillonblokje** erboven. Breng aan de kook en laat de **bonen** 10-15min zachtjes doorkoken tot stap 6.



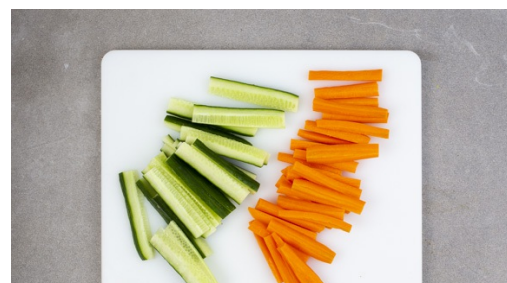
4. Broccoli koken

Snijd hapklare **roosjes** van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Doe **alle broccoli** in een middelgrote kookpan. Giet er gekookt water bij totdat de **broccoli** onderstaat, voeg 1tl zout toe en breng het water opnieuw aan de kook. Kook de **broccoli** in 3-4min beetgaar. Kook 1-2min langer voor zachtere **broccoli** en giet af. Laat uitstomen (**zie kooktip, links**).



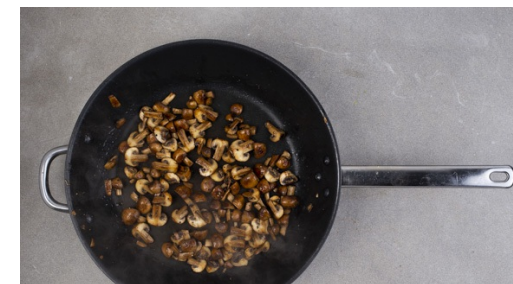
2. Baguette afbakken

Leg de **baguettes** op een bakplaat met bakpapier en bak ze in 8-10min goudbruin en knapperig. Laat iets afkoelen en snijd ze dan in sneetjes.



5. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** doormidden en snijd dan in dikke staafjes ter grootte van frieten. Schrob of schil de **wortel** en snijd deze ook in dikke staafjes.



3. Champignons bakken

Boen de **champignons** schoon en snijd ze in vieren. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en voeg de **champignons** toe zodra de pan heet is. Bak de **champignons** 3-4min al af en toe roerend totdat ze rondom goudbruin zijn. Breng op smaak met een snuf peper en zout en houd warm tot aan het serveren.



6. Kaasfondue afmaken

Roer de **geraspte kaas** door de **bonen** en laat smelten. Pureer de **bonen** en **kaas** glad. Voeg een scheutje water toe als de **fondue** te dik is. Proef en breng de **fondue** op smaak met peper en evt. een extra **snufje nootmuskaat**. Serveer de **kaasfondue** met het **brood**, de **champignons**, **wortel**, **komkommer** en **broccoli**. Gebruik de **satéprikkers** voor het dippen.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kook hotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl @fb #marleyspooning