

# Vegetarische stoofschotel

## MET MACADAMIA'S, STOOFAPPEL EN ZWAMVOETJES

VEGA  
Recept



Stoofvlees met friet, de perfecte combinatie! Maar wist je dat je zo'n stoofschotel prima zonder vlees kunt maken? De zwamvoetjes in combinatie met de zachtgekookte groenten en fruit zijn een perfecte vervanger. Een extra krokantje krijg je door wat macadamia noten over je stoofschotel te strooien voordat je hem opdient. Vergeet niet om zelf je frieten te snijden, extra lekker!



Wij steunen:

Aangeboden  
door uw  
notenspecialist

NATIONALE  
WEEK  
ZONDER  
VLEES

# Vegetarische stoofschotel

## MET MACADAMIA'S, STOOFAPPEL EN ZWAMVOETJES

### INGREDIENTEN

- ½ KNOLSelderij
- 1 grote WINTERPEEN
- 2 UIEN
- 3 tenen KNOFLOOK
- 150 gram ZWAMVOETJES  
*van Botanic Bites®*
- 300 gram STOOFAPPEL  
*van Ranfru Slaverij®*
- 150 gram MACADAMIA NOTEN,  
GROF GEHAKT
- 2 plakken ONTBIJTKOEK
- 1 GROENTEN BOUILLONBLOKJE
- 1 dessertlepel MOSTERD
- ½ flesje BRUIN BIER
- 250 ml WATER
- 1 eetlepel WORCESTERSAUS
- 2 LAURIERBLAADJES
- 3 KRUIDNAGELS
- PROVENÇAALSE KRUIDEN
- 1 tl PAPRIKAPOEDER
- ZOUT/PEPER

 Voorbereiding: 20 min  
Stoven: 90 min

DE NOTENBEURS  
PREMIUM QUALITY  
Noten & Zaadsmen

Bron: De NotenBeurs, *Lorraine de Jonge*

### BEREIDING

1. Schil de knolseldertj en de wortel en snij in blokjes (niet te klein)
2. Snipper de uien en knoflook en fruit deze aan in wat olijfolie, voeg de knol en wortel hieraan toe als de uien glazig zijn
3. Bak de groenten ongeveer 5 minuten en voeg dan de zwamvoetjes eraan toe.
4. Voeg de mosterd, kruiden en de worcestersaus toe en bus af met het bier en het water.
5. Snij de ontbijtkoek in blokjes en voeg toe aan de stoofschotel
6. Laat de stoofschotel een uur op laag vuur pruttelen
7. Voeg na het uur de stoofappeltjes toe en laat de stoofschotel nog een half uur zachtjes koken.
8. Proef of de stoof niet te bitter of te flauw is en voeg naar smaak nog wat extra



kruiden, ontbijtkoek of stoofappels toe.

9. Garneer het gerecht met macadamanoten en wat gedroogde Provençaalse kruiden.

**TIP:** Serveer de stoofschotel met dikke frieten of (zoete) aardappelpuree. Eet smakelijk!

Met heerlijke  
macadamia's

