



## Groentestoof

Vandaag start de week zonder vlees, daarom verschijnen er deze week alleen maar vegetarische recepten op ToDaisy's. Een paar weken geleden aten wij al deze vegetarische maaltijden. Natuurlijk doen wij nu ook weer mee aan de week zonder vlees. Deze week staan er voor ons vegetarische recepten op het menu die de komende maanden online komen.

De week zonder vlees starten we met een groentestoof. Een gerecht met verschillende soorten groenten, mede daardoor werd het vlees hier niet gemist.

Zelf vind ik het altijd prettig als ik alle groentes al gesneden heb, zodat je door kunt blijven gaan. Ben zo vrij om het op je eigen manier aan te pakken, maar ik leg de bereidingswijze uit, zoals ik het doe.

Onderaan leg ik uit hoe ik het kids/babyproof maakte voor Dylan en Eliza-Jane.

### **Ingrediënten voor 4 personen:**

- 2 uien
- 1 teen knoflook
- 300 gram vleestomaten
- 1 courgette
- 150 gram boontjes
- 1 paprika
- 800 gram aardappels
- 1 aubergine
- 250 gram champignons
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 theelepel sambal (of meer naar smaak)
- 400 ml water
- Olie
- Boter

- Peper
- Zout
- Eventueel lekker om te serveren met rijst of Turks brood

Schil de aardappels en snijd ze in grove stukken. Zet een grote stoofpan op het fornuis en verwarm deze met een flinke scheut olie en boter. Bak de aardappels in deze pan en voeg na 5 minuten 100 ml water toe. Laat dit 20 à 25 minuten op laag vuur stoven met de deksel op de pan.

In de tussen tijd kun je alle groentes snijden. Pel de uien en snipper ze fijn. Pel ook de knoflook en snijd deze in plakjes. Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd deze in grove stukken. Was de courgette, aubergine en vleestomaten en snijd ze in grove stukken. Je mag de groentes best nog herkennen nadat je ze gestoofd hebt. Dop de boontjes en snijd ze doormidden. Maak de champignons schoon en snijd deze plakjes.

Prik na 15 minuten een keer in de aardappels om te voelen hoe gaat ze zijn. Voeg dan de aubergine toe en stoof deze mee.

Het water is nu grotendeels verdampt voeg dan de tomatenpuree toe en bak deze gedurende 3 minuten op middelhoog vuur mee.

Voeg vervolgens de ui en knoflook toe en bak deze gedurende 3 minuten mee voordat je de overige groentes (paprika, champignons, courgette, boontjes en tomaten) en 300 ml water toevoegt. Laat de groentestoof gedurende 15 minuten op laag vuur met de deksel op de pan stoven. Roer af en toe door de pan, zodat alle groentes goed kunnen garen.

Proef het geheel en breng de groentestoof op smaak met sambal, peper en zout.

### **Kids/babyproof**

Schep voor je kinderen een paar soeplepels uit de pan voordat je de groentestoof op smaak brengt. Zet dit pannetje met deksel op het fornuis, zodat de groentes nog door kunnen garen.

Dylan heeft vooral nog wat moeite met harde groentes, vandaar dat ik zorg dat het goed zacht is, zodat hij het gemakkelijk kan bijten.

De sambal is voor zowel Eliza-Jane en Dylan nog te pittig, dus die laat ik voor hen ook achterwegen. Voor Dylan heb ik direct een paar bakjes ingevroren, altijd makkelijk als wij iets eten dat hij nog niet mee kan eten.

Ps. Als je de aardappels vooraf ligt kookt dan hoeven ze niet zo lang te stoven. Lekker om met rijst te serveren.