

TEMPLATE VOOR STOFPOTJES

Zie zeker ook de uitzending, tips en recepten van de aflevering van [Keukenpraatjes over stoofpotten](#) voor inspiratie.

Ingrediënten voor vier:

- 300 g gedroogde peulvruchten of 400 g vleesvervanger (zoals tempé, seitan, tofoe)
- 300 g groente 1
- 300 g groente 2
- 300 g groente 3
- 150 g ui
- 1 à 3 tenen knoflook
- 1 l groentebouillon
- smaakmakers: kies voor specerijen of condimenten die aansluiten bij de stijl van je stoofpot
- peper en zout
- olie en/of boter

Als je bonen of kikkererwten gebruikt, moeten die al gekookt zijn. Voeg ze na drie kwartier toe aan de stoofpot zodat ze volop smaak kunnen opnemen.

Als je een vleesvervanger gebruikt, bak die dan eerst goudbruin met smaakmakers als kerriepoeder, paprikapoeder, knoflookpoeder, balsamico en sojasaus. Voeg toe wanneer je de groenten toevoegt, halverwege of aan het eind.

Als je linzen gebruikt, voeg deze dan toe bij het stoven van de ui. Zorg ervoor dat ze niet aanbakken.

Maak de groenten schoon. Snijd ze in stukken van 3 à 4 cm³. Stoof de ui aan met de knoflook en de specerijen en roerbak even. Voeg 200 ml bouillon en de groenten toe. Roer alles goed door elkaar en laat op laag vuur gedurende minstens 1 uur sudderen. Voeg tussendoor af en toe wat bouillon toe, zodat de groenten niet aanbakken. De groenten moeten boterzacht zijn. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met brood, een aardappelgerecht of volle granen zoals rijst, couscous of gierst.