



Cassoulet

Hoofdgerecht
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Witte bonen (min. 8 uur
geweekt)
Kip (bouten of karbonades)
licht gerookt spek (stuk, geen
plakjes)
ui
knoflook
wortel
bleekselderij
boter
tomaten stukjes
tomatenpuree
bouillonblokje
zout, peper
laurier
paneermeel

Bereiding

Witte bonen goed spoelen en met laurier in de multicooker op programma 'beans/ chili' 10 minuten koken met gesloten ventiel en dan 10 minuten wachten om ventiel en deksel te openen.

Intussen de groenten in gelijkmatige niet te grote stukken snijden. Knoflookteentjes pellen en pletten.

Doe de bonen door een vergiet maar houdt een gedeelte van het kookvocht achter.

Spoel de bonen even onder koud water.

Kipstukken goed kruiden een aanbraden in de multicooker met programmaknop 'brown/ saute' voor 15 minuten..

Draai de kipstukken regelmatig om zodat ze rondom mooi kleuren. Na ongeveer 8 minuten, groenten toevoegen om mee aan te stoven.

Voeg dan alle ingrediënten behalve paneermeel toe. Goed mengen en met gesloten deksel 5 uur op 'slowcook

- low' verder te bereiden. Ergens halverwege de kooktijd even doorroeren en indien nodig wat kookvocht van de bonen toevoegen. Let op, het gerecht moet niet teveel vocht bevatten, het moet uiteindelijk een stoof-ovengerecht worden.

Na de bereidingstijd in de slowcooker, de smaak en consistentie controleren en het gerecht overdoen in een beboterde ovenschaal.

Bestrooi met paneermeel of panko en verdeel er enkele stukjes boter over.

Plaats 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Notities

Crockpot Express, multicooker bereiding van witte bonen, tomaat, kip, groenten, spek. Eén van mijn favoriete wintergerechten. De bereidingstechniek is wel dezelfde als van de oorspronkelijke cassoulet, de samenstelling is een stuk eenvoudiger.

Foto's

