

Vegetarische cassoulet



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: Vegetarisch

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Witte bonen (blik of glas)

ui

wortel

knoflook

rode peper

boter

olijfolie

peterselie

oregano

salie

puntpaprika's

venkel

tomato frito (Heinz)

geraspte kaas

paneermeel

Bereiding

Witte bonen laten uitlekken in een vergiet.

Ui grof snijden.

Paprika's in reepjes snijden

Venkel in kleine stukken snijden

Wortel in gelijkmatige blokjes snijden.

Knoflook en rode peper versnipperen.

Ui en wortel aanstoven in olijfolie en lichtjes kleuren.

Knoflook, kruiden venkel, paprika en tomato frito toevoegen en 10 minuten zachtjes laten sudderen.

Voeg de witte bonen toe en laat nog 5 minuten sudderen.

Oven verwarmen op 180 graden..

Van het vuur weg roer je enkele eetlepels geraspte kaas door de bereiding en de artisjokharten.

Doe in een ingeboterde ovenschaal en bestrooi licht met geraspte kaas, paneermeel en enkele klontjes boter.

Plaats in de oven voor 20 minuten.

Duw met een lepel het gevormde korstje iets naar onder en bestrooi opnieuw met wat geraspte kaas, paneermeel en enkele klontjes boter.

Plaats terug in de oven tot er zich een nieuwe mooie korst gevormd heeft.

Denk er om dat de krokante korst op een cassoulet heel belangrijk is. Die korst wordt voornamelijk door boter en broodkruim en in mindere mate door kaas gevormd.

Notities

Cassoulet een stoofgerecht uit de Languedoc met als basis witte bonen en de afwerking in de oven voor een smakvolle krokante korst. Dit is een vegetarische versie van de wereldberoemde Franse cassoulet.

Foto's

