

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 10 april

Raapstelen stoof 4 personen

Ingrediënten

2 bosjes raapstelen (± 500 gram) of spinazie
2 eetlepels olie
2 uien gesnipperd
1 knoflookteen gesnipperd
250 gram champignons gesneden
1-2 theelepels tijm
Snufje chilipoeder
1 theelepel bouillon poeder
Geroosterde pittenmix, geraspte kaas of blauwaderkaas
4 geroosterde boterhammen

Benodigheden

Roerbakpan met deksel

Vorbereiding

Uien en knoflook snipperen, was de raapstelen en zorg er voor dat de steeltjes op dezelfde plaats blijven het liefst zo gelijk mogelijk. Laat goed uitlekken in vergiet en houd ze als bosje bij elkaar. Snijd de raapstelen volgens de instructie in stukjes van ± 2cm. Snijd de champignons in kwarten.

[Ui gesnipperde](#)

[Knoflook gesnipperd](#)

[Raapstelen snijden](#)

Champignons snijden

Bereiding

Verwarm de roerbakpan op het vuur samen met de olie en bak de ui en knoflook zachtjes glazig. Doe de tijm erbij en roer door. Zet het vuur nu hoger en bak de champignons mee. Het vocht van de champignons moet verdampen zonder dat het aanbakt. Schep nu in delen de raapstelen er door, zet daarbij eventueel het vuur lager. Strooi peper, zout en/of bouillonpoeder er over roer alles goed door en laat een paar minuten met deksel op de pan door warmen. Schep de nog warme raapstelen op een geroosterde boterham of de haverpannenkoek. Strooi er zonnebloempitten of geraspte kaas over. Ook erg lekker met blauwaderkaas.

Avondmaal:

Doe de raapstelen stoof in een grote koekenpan en giet er 4-6 geklutste eieren over. Keer halverwege de baktijd de raapstelen omelet. Lekker met gebakken aardappelen en een stevige salade met wat quinoa erdoor.

Tip gebruik de raapstelen stoof als vulling voor bladerdeeg flapjes.

Bron: eetgoed

