



Vegetarische dagschotel met sperziebonen en satésaus

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Dagschotel sperziebonen satésaus met gehakt*
- 225 g Kikkererwten
- 400 g Wortelen
- 400 g Sperziebonen
- 1 Witte ui
- 160 g Notenrijst
- 50 ml Kookroom
- 1 el Olijfolie

Instructie

1. Kook de sperziebonen (beet)gaar in een pan met weinig water. Giet vervolgens de sperziebonen af. Kook ondertussen ook de notenrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui. Verhit de olie in een koekenpan en bak de gesnipperde ui kort aan. Voeg daarna de wortel toe en bak het geheel 2 minuten.
3. Volg de aanwijzingen op het zakje MAGGI Dagschotel Sperziebonen satésaus met gehakt. Maak de mix aan met water en de kookroom en voeg de mix toe aan het groentemengsel. Breng het geheel al roerend aan de kook.
4. Voeg de sperziebonen toe aan het groentemengsel. Breng het aan de kook en roer het af en toe goed door. Laat het vervolgens nog 2 minuten zachtjes doorwarmen en roer in de laatste minuut ook de kikkererwten door het gerecht.
5. Schep het groentemengsel en de notenrijst direct op je bord of serveer het gerecht lekker makkelijk in een pan op tafel. Laat de geuren nog even op je inwerken. Hmm, dat wordt genieten!
6. Je kunt dit vega recept makkelijk bewaren voor later. In de koelkast blijft de sperziebonenschotel ongeveer vier dagen goed. In de vriezer kun je hem tot drie maanden bewaren. Om de dagschotel weer op te warmen, laat je hem eerst ontdooien. Vervolgens kun je de schotel in de oven opwarmen op 180 graden totdat hij door en door warm is. Heb je minder tijd? Gebruik dan de magnetron op middelhoog vermogen en roer regelmatig. Zo warmt de schotel gelijkmatig op en heb je binnen no-time weer een heerlijke maaltijd op tafel!
7. Bekijk dan zeker ook eens onze

Voedingswaarden tonen

102 Min

koolhydraten	72.81 g
Energie	512.53 kcal
vetten	17.26 g
Eiwit	14.56 g

3 Porties