



Feijoada Portuguesa

Hartige Portugese bonenstoof met rode of witte bonen, chouriço en varkensschouder. Een rijke, langzaam gegaarde one-pot die van eenvoudige ingrediënten een volmaakte winterse maaltijd maakt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	90'	6	Hoofdgerecht

Ingrediënten

500 g gedroogde rode of witte bonen (of 2 blikken van 400 g, uitgelekt)
300 g varkensschouder, in blokjes van 2 cm
200 g chouriço, in schijfjes
150 g gerookt spek, in reepjes
2 uien, fijngesneden
4 teentjes knoflook, fijngesneden
2 wortelen, in blokjes
400 g tomatenblokjes uit blik

1 laurierblad
1 kl paprikapoeder
2 el olijfolie
1 liter vleesbouillon
Handvol verse koriander, grof gehakt
Zout
Zwarte peper

Bereidingswijze

- 1.** Week de gedroogde bonen de avond voordien in ruim koud water. Giet het weekwater de volgende dag af, spoel de bonen en kook ze in ongezouten water gedurende 45 minuten tot ze bijna gaar zijn. Giet af en zet opzij. Gebruik je bonen uit blik, laat ze dan uitlekken en spoel ze onder koud water.
- 2.** Kruid de blokjes varkensschouder met zout en zwarte peper. Verhit de olijfolie in een grote, zware pot op hoog vuur en bak het vlees in porties rondom bruin. Haal het vlees uit de pot en zet opzij.
- 3.** Zet het vuur op middelhoog. Voeg de chouriço en het gerookte spek toe aan de pot en bak 3 minuten aan tot het licht kleurt en het vet vrijkomt.
- 4.** Voeg de ui, knoflook en wortel toe en stoof alles 8 minuten aan tot de ui glazig is, terwijl je regelmatig roert.
- 5.** Voeg het aangebakken varkensvlees, de tomatenblokjes, het paprikapoeder en het laurierblad toe. Roer alles goed door.
- 6.** Giet de vleesbouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur laag, leg de deksel op de pot en laat 60 minuten zachtjes stoven.
- 7.** Voeg de voorgekookte of uitgelekte bonen toe en laat nog 20 minuten meestoven zonder deksel tot de saus indikt en alles gaar en smeuïg is.
- 8.** Verwijder het laurierblad. Proef en kruid bij met zout en zwarte peper. Schep de feijoada in diepe borden en werk af met de gehakte koriander.

Tip

Gebruik je gedroogde bonen, voeg dan pas zout toe aan het kookwater als de bonen volledig gaar zijn. Zout in een vroeg stadium maakt de schil taai en zorgt ervoor dat de bonen moeilijker garen.

Lekker met

Witte rijst of knapperig brood

Dranktip

Een glas stevige Portugese rode wijn, zoals een Alentejo, past uitstekend bij de rijke smaken van dit gerecht.

Ontdek meer recepten op kookpot.be