

DINNERLY



V: <650kcal Vega-chorizo met bonen op toast

met tomaat, gebakken venkel en geraspte kaas

Vergeet boterhammen met kaas, we serveren vandaag krokante toast met decadente toppings! We combineren gebakken vegan chorizo van Heura, bonen en tomaat met gekaramelliseerde venkel voor extra aroma en natuurlijk geraspte kaas. Heerlijk!



20-30min



2 personen

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 1 blik biologische boterbonen
- 2 tomaten
- 4 vegan chorizo-worstjes ⁶
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 4 sneetjes witbrood ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- broodrooster
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 604kcal, vet 21.4g, koolhydraten 57.8g, eiwit 36.4g



1. Venkel snijden

Snij de **venkel** in de lengte doormidden, verwijder de harde onderkant en snij de **venkel** in dunne repen. Leg evt. **venkelgroen** opzij voor later. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



2. Venkel bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op laag tot middelhoog vuur. Bak de **venkel** en knoflook met een snuf zout en suiker in 8-10min zacht en laat ze een beetje karamelliseren. Schep regelmatig om. Snij ondertussen de **vegan chorizo** in stukjes van ca. 1cm breed.



3. Tomaat en worst bakken

Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de **tomaat** en **chorizo** ca. 2min, tot de **tomaat** zacht wordt.



4. Saus koken

Voeg de **bonen**, 1el ketchup, 100ml water en een snuf peper en zout toe aan de pan en laat 5-6min zachtjes inkoken. Roer 1el azijn erdoor, proef de **saus** en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn. Rooster het **brood** in een broodrooster. **Tip:** als je geen broodrooster hebt kun je het **brood** in een oven of pan roosteren. Schep de **bonen** en **chorizo** met **saus** op het **brood** en verdeel de **venkel** erover. Bestrooi met de **gerasppte kaas** en evt. **venkelgroen**.



6. Luxe toast

Om je toast nóg luxer te maken kun je er een ei aan toevoegen. Gekookt, gebakken en gepocheerd past allemaal goed.