



Mexicaanse spek-bonenstoof

met knoflookbrood en koriander



20-30min



2 personen

Warm comfortfood, ook zo aan het begin van de lente hebben we daar bij Marley Spoon best zin in. Zeker als de kou nog in de lucht hangt en we eigenlijk heel hard aan de lente toe zijn. Deze bonenstoof met knoflookbrood is dan ideaal. Niet alleen omdat de combinatie van zachte stoof en knapperig gebakken brood heerlijk is, maar ook omdat je van start-to-finish in een half uurtje klaar bent. Super!

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 9
- 9

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- oven
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 665kcal, vet 23.3g, koolhydraten 81.6g, eiwit 25.9g



1. Paprika snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **spekjes** 2-3min totdat het vet vrijkomt. Snijd intussen de **paprika** doormidden, verwijder de kern en snijd de **paprika** in ca. 2cm grote blokjes.



2. groenten bakken

Voeg de **soepgroenten** en **paprika** aan de pan met **spekjes** toe en bak de **groenten** al roerend 2-3min mee. Voeg de **helft van de chili con carne spice mix** toe, roer door en bak de **groenten** nog 3-4min.



3. Knoflookboter maken

Smelt 2-3el boter of plantaardige margarine in een kleine kookpan. Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg de **gehakte knoflook** aan de smeltende boter toe en bak al roerend tot de boter helemaal gesmolten is. Giet de **bonen** af en spoel ze schoon in een zeef.



4. Bonenstoof afmaken

Schenk 200ml warm water bij de groentepan en verkruiemel de **helft van het bouillonblokje** erboven. Voeg de **tomatenpassata** en de **bonen** toe en breng het geheel aan de kook. Laat de **stoof** zachtjes ca. 5min pruttelen. Bewaar de **rest van het bouillonblokje** voor een ander recept.



5. Brood afbakken

Snijd intussen de **baguettes** in de lengte doormidden en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **knoflookboter** erover en bestrooi met een snuf zout. Bak de **broodjes** 5-6 min in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.



6. Gerecht afmaken

Hak de **koriander** zonder de harde steeltjes grof. Proef en breng de **stoof** op smaak met peper en evt. zout en **meer spice mix**. Schep de **bonenstoof** in diepe borden en garneer met de **koriander**. Geef de **knoflookbroodjes** erbij.