

DINNERLY



Stoof van zoete aardappel en bonen met sweet-chili-bruschetta



ca. 25min



2 personen

Even handen laten zien: wiens ouders maakten vroeger ook bonensoep? Niemand? Is dat nu alweer ouderwets? Dan is het maar goed dat we met deze bonenstoof met zoete aardappel en verse groenten een heel andere draai aan de klassieker geven. Als kers op deze moderne taart maak je erg zelf chili-bruschetta bij, wat niet alleen heel lekker is maar ook heel professioneel lijkt...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik gemengde bonen
- 1 zoete aardappel
- 1 venkel
- 1 prei
- 1 baguette¹
- 1 zakje zoete chilisaus
- 10g groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el mayonaise³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 536kcal, vet 14.7g, koolhydraten 74.3g, eiwit 18.8g



1. Bonen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng in een kleine kookpan 1L water aan de kook. Spoel de **bonen** in een zeef af met koud water en laat ze uitlekken.



2. Groenten snijden

Schil de **zoete aardappel** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm doorsnede. Snij de **venkel** in vergelijkbare stukjes. Was de **prei** grondig en snij 'm in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn.



3. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote kookpan. Voeg de **aardappel**, **prei**, **venkel** en knoflook toe met een snuf peper en zout. Bak op middelhoog vuur ca. 10min tot de **groente** zacht wordt. Roer regelmatig.



4. Bruschetta maken

Snij de **baguette** in schuine sneetjes van ca. 2cm dik. Meng in een kommetje de **chilisaus** en 1el mayonaise. Smeer de **sneetjes** in met de **chilimayo** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in ca. 8min goudbruin.



5. Afmaken en serveren

Giet het kokende water bij de **groenten**, voeg de **bonen** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en roer goed door. Proef en voeg evt. nog wat **bouillonpoeder** toe. Breng de **stoofpot** aan de kook en laat ca. 5min zachtjes koken. Proef en breng op smaak met 1tl azijn en snufjes peper en zout. Verdeel de **stoof** over de kommen of borden en serveer met de **sweet-chili-bruschetta**.



6. Het zit 'm in de details

Authentieke bruschetta maak je door sneetjes stokbrood in te smeren met olijfolie en knoflook – een goede manier om oud brood op te maken. Om die Italiaanse slag toe te voegen kun je 1-2 tenen knoflook heel fijn snijden en door het chili-mayo-mengsel roeren.