

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 biologische gemengde bonen
- 1 zoete aardappel
- 1 venkel
- 1 prei
- 1 baguette²
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el mayonaise¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutens (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 589kcal, vet 16.1g, koolhydraten 85.8g, eiwit 17.9g



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 of vergiet af met koud water en laat ze uitlekken.



2. Groente snijden

Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ca. 1cm. Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en stelen en snij de **venkel** dan in stukjes van ca. 1cm. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn.



3. Groente bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **aardappel, prei, venkel** en knoflook toe met een snuf peper en zout. Bak 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 **groente**, voeg de **bonen** en het **bouillonpoeder** toe en roer goed door. Breng de **stoofpot** aan de kook en laat ca. 5min zachtjes borrelen. Proef en breng verder op smaak met 1tl azijn en wat 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 of persen en door het chili-mayomengsel roeren.