

DINNERLY



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



ca. 25min



2 personen

Even handen laten zien: wiens ouders maakten vroeger lekkere bonensoep? Niemand? Oh, is dat nu alweer ouderwets? Maar goed dat we met deze bonenstoof met zoete aardappel en verse groenten een heel andere draai aan deze klassieker hebben gegeven. 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
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

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 uit de oven. Breng in een kleine kookpan 1L water aan de kook. Giet de **bonen** in een zeef, spoel ze even af en laat ze uitlekken.



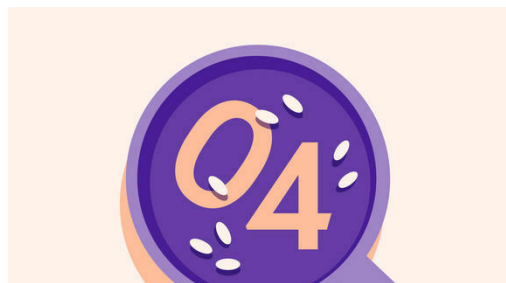
2. Groenten snijden

Schil de **zoete aardappel** en snij deze in hapklare stukjes van ca. 1cm doorsnede. Snij de **venkel** in vergelijkbare stukjes. Was de **prei** goed en snij deze in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij deze heel fijn of gebruik de knoflookpers.



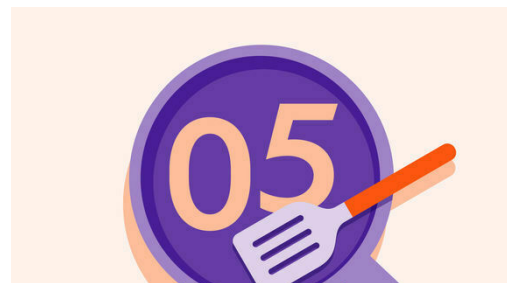
3. Groenten bakken

Verhit in een grote kookpan op middelhoogvuur 1el plantaardige olie. Doe de **aardappel, prei, venkel** en knoflook in de pan met een snuf peper en zout en bak ca. 10min tot de **groente** zacht wordt. Regelmatig roeren.



4. Bruschetta maken

Snij de **baguette** in schuine plakken van ca. 2cm dik. Meng in een kommetje de **chilisaus** en 1el mayonaise. Smeer de **sneetjes baguette** in met het mengsel. Leg de schijven op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 8min of tot ze goudbruin zijn.



5. Afmaken en serveren

Giet het kokende water bij de **groenten**, voeg de **bonen** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en roer het geheel goed door. Breng de **stoofpot** aan de kook en laat dan ca. 5min zachtjes sudderen. Breng evt. op smaak met 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

Echte Italiaanse 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 hier toe te voegen kun je 1-2 tenen knoflook heel fijn snijden en door het chili-mayomengsel roeren. Heb je ook nog een halve citroen liggen? Knijp dan een paar druppels in iedere kom zodat de smaken nog beter naar voren komen.