



Hartige bonenstoof

met kazige knoflookbroodjes



20-30min



Voor 3-4 personen

Je weet dat dit een vegetarisch gerecht is, maar je smaakpapillen zijn er bij de eerste hap vast van overtuigd dat er spekjes in deze stoof zitten. Dat is te danken aan een snufje paprikapoeder! Daarnaast bevat ze witte cannellini bonen, spinazie en stevige smaakmakers als bleekselderij en ui. Oh en die met kaas gegratineerde broodjes moet je goed in de gaten houden, want ze zijn in no time opgesmikkeld.

Wat je van ons krijgt

- 7
- 1
- 9
-

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 665kcal, vet 19.8g, koolhydraten 83.2g, eiwit 30.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/225°C. Pel de **knoflook**, rasp **1 knoflookteen** fijn en snijd de **ander** in dunne plakjes. Rasp de **kaas** fijn. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Schil of boen de **wortels** en snijd ze in dunne schijfjes. Snijd de **bleekselderij** in 1cm grote stukjes. Hak de **spinazie** grof.



4. Ciabatta's bakken

Verdeel de **knoflookboter** tussen de inkepingen van elk **broodje** en plaats ze op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met **1/4e van de geraspte kaas** en bak in 6-8min gaar en goudbruin in de oven.



2. Sauteer aromaten

Verhit 1el olijfolie in een grote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **helft van het paprikapoeder** toe en bak 30sec tot het begint te geuren. Voeg dan de **knoflookplakjes, ui, wortel** en **bleekselderij** met een snufje zout toe en bak afgedekt 8-10min, tot de **groenten** zacht zijn. Roer daarbij af en toe om.



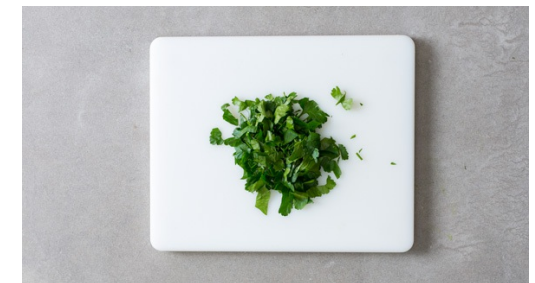
5. Bonen toevoegen

Voeg na 8-10min kooktijd de **bonen met vloeistof**, 600ml water en **1/4e van de geraspte kaas** aan de kookpan toe. Breng aan de kook. Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en kook 2-3min, totdat deze is geslonken. Voeg evt. meer water toe voor een dunnere **stoof** en breng op smaak met meer **paprikapoeder**, zout en peper.



3. Ciabatta's voorbereiden

Meng ondertussen de **geraspte knoflook** met 2-3el boter, 3-4el olijfolie, **1/4e van de geraspte kaas**, peper en zout in een klein kommetje. Maak met een broodmes 5-6 snedes in de **ciabatabroodjes**, maar snijd het **brood** niet helemaal door.



6. Peterselie snijden

Pluk de **peterselieblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Schep de **stoof** op, gaarneer met de **peterselieblaadjes**, een scheutje olijfolie en de **rest van de kaas**. Serveer met de **knoflookbroodjes**.