



Witte bonenstoof met tomaat en salie

Een stevige, rustieke stoof van witte bonen in een kruidige tomatensaus. Eiwitrijk comfortfood voor koude dagen, geïnspireerd op de Toscaanse keuken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 500 gr witte bonen (uit blik, uitgelekt en gespoeld)
- 400 gr tomatenblokjes (uit blik)
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 3 el olijfolie
- 1 kl gedroogde tijm
- 6 blaadjes verse salie

200 ml groentebouillon

peper en zout

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en de look fijn. Schil de wortel en snijd hem samen met de bleekselderij in kleine blokjes.
2. Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui, look, wortel en bleekselderij gedurende 8 minuten zacht, zonder te kleuren.
3. Voeg de tomatenblokjes, de tijm en de salieblaadjes toe. Roer goed en laat 2 minuten pruttelen.
4. Schep de witte bonen erdoor en giet de groentebouillon erbij. Breng aan de kook.
5. Zet het vuur laag en laat de stoof 20 minuten zachtjes sudderen tot de saus indikt. Roer af en toe.
6. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer direct.

Tip

Wil je de stoof wat smeùiger? Plet dan een kleine portie van de bonen met een vork voor je ze toevoegt. Dat geeft een romigere saus zonder room te gebruiken.

Lekker met

Stevig boerenbrood of focaccia.

Dranktip

Een lichte Toscaanse rode wijn zoals een jonge Chianti past uitstekend bij dit gerecht.