

Vegetarische bonenstoofpot met oude kaas

Geen afbeelding beschikbaar

Bereidingstijd: 25 min **Personen:** 4 **Categorie:** Vegetarisch **Gerecht type:** Eenpans schotel

Per portie: 464 kcal, vet 19g waarvan verzdigd 8g, koolhydraten 40g, vezels 17g, eiwit 25g, zout 1,2g, groente 365g

Ingrediënten

- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 2 witte bonen pot à 360g
- 2 el olijfolie
- 2 el tomatenpuree
- 400 gr pompoenblokjes
- 2 el bloem
- 500 ml groentebouillon
- 100 gr babyspinazie
- 4 el geraspte oude kaas
- zout en peper

Bereiding

1. Snijd de knoflook fijn en snipper de uit. Spoel de bonen af en laat ze uitlekken.
2. Verhit de olie in een hapjespan op middelhoge stand en fruit de uien en de knoflook ongeveer 3 minuten. Voeg de tomatenpuree met de pompoenblokjes toe en bak ongeveer 5 minuten tot de pompoen een beetje gaar zijn.
3. Voeg de bloem toe en bak kort mee. Schenk de bouillon erbij, roer vlak en breng tegen de kook aan. Voeg de bonen toe en verwarm nog 3 minuten.
4. Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag en laat de spinazie in delen slinken. Snij de spinazie fijn en voeg als laatste toe aan de bonenschotel. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de bonenstoof over de borden en bestrooi met de kaas