



KOKEN MET EEN BUDGET

Broodje bonenstoof met ham en coleslaw

HOOFDGERECHT

🕒 45 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 200 g rode uien
- 🛒 1½ teen knoflook
- 🛒 200 g winterpeen
- 🛒 125 g magere hamlappen
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 35 g tomatenpuree
- 🛒 1 el picadillo
- 🛒 200 g Hollandse bruine bonen in blik
- 🛒 5 g verse bieslook
- 🛒 100 g spitskool
- 🛒 ¼ sinaasappel
- 🛒 50 ml yoghurt Griekse stijl 0%
- 🛒 2 volkorenbollen

MATERIAAL: mandoline

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de helft van de uien en snijd $\frac{3}{4}$ van de knoflook fijn.
2. Schil de winterpeen en snijd de helft in kleine blokjes van een $\frac{1}{2}$ cm.
3. Snijd de hamlappen in blokjes van 1 cm.
4. Verhit de helft van de olie in een stoofpan en bak de gesnipperde ui, gesneden knoflook en winterpeen 5-6 minuten op middelhoog vuur.
5. Voeg de tomatenpuree, picadillo en hamlappen toe en bak 2 minuten mee.
6. Roer regelmatig.
7. Voeg alle bonen met het vocht toe, breng aan de kook en laat 30 minuten met de deksel op de pan op laag vuur stoven.
8. Haal de deksel er na 15 minuten af.
9. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Snijd ondertussen de rest van de ui in halve ringen en de bieslook fijn.
11. Snijd de spitskool, met een mandoline, in flinterdunne reepjes.
12. Rasp de rest van de winterpeen met een grove rasp.
13. Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil en pers de vrucht uit.
14. Meng de yoghurt met 1 el sinaasappelsap en een $\frac{1}{2}$ tl -rasp de rest van de olie en rasp de rest van de knoflook erboven.
15. Meng de yoghurtdressing met de spitskool, geraspte winterpeen, ui-ringen, bieslook en breng op smaak met peper.
16. Laat staan tot gebruik.
17. Snijd de bollen doormidden.
18. Verdeel de bonenstoof en een deel van de coleslaw op de onderste helft en leg de bovenkant van de broodjes erop.
19. Serveer de rest van de coleslaw erbij.

TIP: Vervang de hamlappen door extra bonen, voor een vega versie.



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)