



KOKEN MET EEN BUDGET

Romige witte-bonenstoof met spinazie en naan

HOOFDGERECHT

🕒 35 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 175 g middelgrote uien
- 🛒 1½ teen knoflook
- 🛒 1 stengel bleekselderij
- 🛒 1 el milde olijfolie
- 🛒 175 g tomaten
- 🛒 200 g limabonen in blik
- 🛒 400 g witte bonen in blik
- 🛒 ½ el gedroogde oregano
- 🛒 2 mini naanbrood volkoren
- 🛒 100 g verse spinazie
- 🛒 5 g verse peterselie
- 🛒 ½ biologische citroen
- 🛒 40 ml yoghurt Griekse stijl 0%



ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
2. Snijd de bleekselderij in kleine stukjes.
3. Verhit de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook en bleekselderij 8 minuten op middelhoog vuur.
4. Snijd de tomaten in blokjes en bak 2 minuten mee.
5. Voeg de lima- en witte bonen met vocht toe aan de pan.
6. Voeg oregano toe, breng aan de kook en laat 20 minuten op laag vuur zachtjes koken.
7. Roer af en toe en druk een deel van de bonen een beetje plat met een lepel.
8. Bereid ondertussen de naan volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Snijd de spinazie grof en snijd de peterselie fijn.
10. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil, pers de helft van de vrucht uit en snijd de rest in partjes.
11. Voeg de spinazie in delen toe aan de bonenstoof en laat slinken.
12. Roer de yoghurt erdoor en breng de stoof op smaak met 1 el citroensap (per 4 personen), peper en eventueel zout.
13. Verdeel over diepe borden, bestrooi met de peterselie en ½ tl citroenrasp en serveer met een partje citroen en de naan.

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