



Mediterrane bonenstoof met cavolo nero en kabeljauw

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 2 tenen knoflook
- 🍷 1 el traditionele olijfolie
- 🍷 400 g Italiaanse roerbakgroente cavolo nero
- 🍷 1½ tl gedroogde Provençaalse kruiden
- 🍷 400 g cannellinibonen in pot
- 🍷 540 g passata tomatensaus
- 🍷 50 ml water
- 🍷 400 g verse kabeljauwfilets
- 🍷 1 citroen

MATERIAAL: hapjespan

ZO MAAK JE HET:

1. Maak de knoflook schoon en snijd fijn.
2. Verhit de olie in de hapjespan en bak de knoflook, roerbakgroente en kruiden 2 minuten op middelhoog vuur.
3. Laat de bonen uitlekken.
4. Voeg ze samen met de passata en het water toe en breng aan de kook.
5. Zet het vuur laag en laat met de deksel op de pan 10 minuten stoven.
6. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
7. Bestrooi ondertussen de kabeljauwfilet met peper en zout.
8. Leg de vis de laatste 5 minuten op het groentebonenmengsel en stoof mee.
9. Boen de citroen schoon en rasp de helft van de gele schil.
10. Snijd de andere helft van de vrucht in partjes.
11. Verdeel de bonenstoof en de vis over de borden.
12. Bestrooi met het citroenrasp en serveer de citroenpartjes erbij.

TIP: Voor wat extra pit voeg je een paar druppels tabasco toe aan de bonenstoof.

BRON: ah.nl

