

## 7 Witte bonenstoof met palmkool



*voorbereidingstijd 15 minuten - bereidingstijd 45 minuten*

### **ingrediënten voor 2-4 personen**

200 ons gedroogde witte bonen of een pot gekookte witte bonen

250 gram palmkool

theelepel venkelzaad

1 ui

olijfolie

2 ons wortels

1/4 liter groentenbouillon

pot tomatenpassata (van eigen oogst)

4 sneden stevig (zuurdesem)brood

4 tenen knoflook

Week de witte bonen (minimaal 8 uur), breng ze aan de kook en gaar de bonen in een hooikist.

Verwijder de harde nerven van de palmkool en snijd de kool in stukjes.

Schil de wortelen en snijd ze in stukjes. Hak het ui in stukjes en twee tenen knoflook.

Maal het venkelzaad fijn in een vijzel.

Verhit een scheut olijfolie in een braadpan. Voeg de ui en knoflook toe en bak ze een paar minuten.

Voeg dan de wortelen toe, palmkool en venkelzaad toe. Bak het geheel een paar minuten.

Voeg dan de tomatenpassata toe, de groentenbouillon en de uitgelekte witte bonen.

Kruiden met zout en peper. Laat het geheel een half uur zachtjes stoven.

De bonenstoof smaakt het lekkerst als je hem pas de volgende dag serveert.

Wrijf vóór serveren het brood in met twee knoflooktenen en rooster het brood in de oven.

Snij het geroosterde brood in stukken en leg deze in een diep bord of grote kom.

Serveer de bonenstoof op de stukken geroosterd brood.