



# Italiaanse bonenschotel met spinazie en champignons

met mascarpone en een zelfgemaakt kaaskoekje



Rode ui



Knoflookteen



Champignons ✨



Geraspte Italiaanse kaas ✨



Verse citroentijm ✨



Cannellinibonen



Ciabatta met zonnebloempitten



Spinazie ✨



Mascarpone ✨



Totaal voor 2 personen:  
25 min.



Veggie



Gemakkelijk



Caloriefocus



Eet binnen 5 dagen

De 5 smaken zijn zoet, bitter, zuur, zout en umami. Vandaag maak je een gerecht dat aan zeker 2 van deze smaken voldoet; umami en zout. Het knapperige koekje dat je maakt van Italiaanse kaas is zout én umami, en geeft het gerecht een heerlijke bite. De risotto van cannellini bonen zorgt ervoor dat het gerecht boordevol vezels zit en de mascarpone en champignons maken het lekker smeuijg. Voedzaam comfort food!



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Rasp, bakplaat, bakpapier, hapjespan of grote koekenpan en vergiet.

Laten we beginnen met het koken van de **Italiaanse bonenschotel met spinazie en champignons**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **rode ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwarten. Ris de blaadjes **citroentijm** van de takjes. Laat de **cannellini**bonen uitlekken.

★**TIP:** Zijn de koekjes toch gebroken? Breek ze dan verder in kleine stukjes en strooi in stap 6 over het gerecht.



## 4 BONEN TOEVOEGEN

Voeg de bouillon, de **citroentijm** en de **cannellini**bonen toe. Roer goed en kook al roerend 4 – 5 minuten.



## 2 KOEKJES MAKEN

Maak van de helft van de **Italiaanse kaas** 1 cirkel per persoon op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met peper en bak samen met de **ciabatta** 6 – 10 minuten in de oven. Laat afkoelen en haal de kaaskoekjes voorzichtig van het bakpapier – gebruik eventueel een spatel, zodat ze niet breken ★.



## 5 MASCARPONE TOEVOEGEN

Verlaag het vuur en voeg de **mascarpone** toe. Roer goed en breng op smaak met peper en zout.



## 3 BAKKEN

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **rode ui** en de **knoflook** toe en fruit 2 – 3 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 2 – 3 minuten. Blus af met 1 el wittewijnazijn per persoon en voeg de **spinazie** toe. Roerbak tot de **spinazie** geslonken is.



## 6 SERVEREN

Schep de bonenschotel in diepe borden en garneer met de overige **Italiaanse kaas**. Leg het kaaskoekje erbij en serveer met de **ciabatta**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Geraspte Italiaanse kaas (g 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Verse citroentijm (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Cannellini (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta met zonnebloempitten (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g 23) *	75	150	225	300	375	450
Mascarpone (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2707 / 647	494 / 118
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,8
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	4,6	0,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,7	½

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose  
22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad

📌 **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht vooral door de cannellini bonen en groenten de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels bevat? Vezels zorgen voor een vol gevoel en gezonde darmen, en ze hebben ook nog eens een positief effect op het cholesterolgehalte!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

