Broodje Bonentopper



Ingrediënten

- 4 dikke sneden volkorenbrood
- 1 blik borlotti bonen 400g (240g uitgelekt gewicht) of kleine witte bonen
- ½ rode kool
- 350g artisjokharten in olijfolie
- 2 kl gemalen komijn
- peper en zout

Methode

1. Meng de bonen met 2 el olie van de artisjokken, komijn, peper en zout en doe in een braadpan. Stoof de bonen goudbruin in een 10-tal minuten, schep veelvuldig om.
2. Mix de artisjokken met de rest van de olie tot een gladde puree.
3. Was de rode kool en snij de blaadjes in fijne slierten.
4. Besmeer elke boterham met ¼ de van de artisjokkenpuree en beleg verder met ¼ de van de bonen. Garneer met rode koolslierten.

Dit recept is van
Brood & Gezondheid

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be