

Recept

Gestoofde boontjes

Benodigheden

- ✓ 1 el olie
- ✓ 200 gram magere spekblokjes
- ✓ 1 kleine ui, gesnipperd
- ✓ 500 gram sperziebonen, gehalveerd
- ✓ 1 grote rode paprika, in reepjes of blokjes
- ✓ 250 gram champignons, in plakjes
- ✓ 125 ml kippenbouillon
- ✓ peper en zout



Bereiding

Verhit de olie in een pan en voeg de spekblokjes toe. Bak ze ca. 5 minuten tot ze wat knapperig zijn. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en zet opzij. Fruit de ui in het braadvet tot hij glazig ziet en doe dan de sperziebonen, champignons en paprika erbij. Laat dit enkele minuten meebakken en voeg de bouillon toe. Laat afgedekt 7-8 minuten stoven en maak op smaak af met zout en peper (niet teveel zout!). Serveer met de spekJes eroverheen gestrooid en bijvoorbeeld aardappelpuree en saucijsjes.

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 51

EET SMAKELIJK!

