

## Recept

---

### Verse tuinbonen met ham en tomaat

#### Benodigheden

- ✓ 3 kg. verse tuinbonen
- ✓ 1 sjalotje
- ✓ 2 el. boter of margarine
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ 3 tomaten
- ✓ 100 gr. gekookte ham.
- ✓ 1 el. fijngeknipte munt
- ✓ snufje kaneel



#### Bereiding

De tuinbonen net gaar koken met weinig water en zout. Een scheutje melk toevoegen, zodat ze mooi van kleur blijven. Jonge boontjes zijn in 10-15 min. gaar, wat grotere tuinbonen in 20-30 min. Het sjalotje snipperen en fruiten. De tomaten ontvellen en in stukjes snijden. De ham in reepjes snijden. De tomaatstukjes, hamreepjes en het teentje knoflook uit de pers 2 min. met de ui meebakken. De tuinbonen door het mengsel scheppen. De munt en de kaneel toevoegen en het geheel goed doorwarmen. Lekker met verse worst en aardappelpuree. Eet smakelijk!

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 24 2011

**EET SMAKELIJK!**

