

Dinsdag: Griekse snijbonen met limabonen



Dit heerlijke hoofdgerecht met limabonen en snijbonen met een Grieks tintje zit boordevol groente (395 gram!), is makkelijk te maken en staat binnen een half uur op tafel.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

- 2 rode uien
- 1 teentje knoflook
- 400 gram snijbonen
- 2 tomaten
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 blik limabonen (evt. witte bonen of cannellibonen; uitlekgewicht ca. 250 gram)
- ½ bosje (platte) peterselie
- ½ klein volkoren stokbrood

Recept

Dit heerlijke hoofdgerecht met limabonen en snijbonen met een Grieks tintje zit boordevol groente (395 gram!), is makkelijk te maken en staat binnen een half uur op tafel. 1. Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein.

2. Was de snijbonen en snijd aan beide kanten de puntjes eraf. Snijd de snijbonen in ruiten.

3. Was de tomaten en snijd ze in blokjes.

4. Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht. Bak de tomatenpuree even mee.

5. Voeg de snijbonen, de tomatenblokjes en 100 ml water toe. Stoof de snijbonen in circa 10 minuten gaar.

6. Spoel de limabonen in een zeef af en laat ze uitlekken.

7. Schep de limabonen door de snijbonen en warm dit goed door.

8. Was de peterselie en hak het grof. Meng de peterselie door het gerecht en warm nog even door.

9. Geef er het stokbrood bij.

Voedingswaarden

calories : 440 calories
fat : 15.00 grams
carbohydrate : 50.00 grams
protein : 20.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/snijbonen-met-limabonen-op-zn-grieks>