

Gesmoorde tuinboontjes



Dit lekkere gerecht van gesmoorde tuinboontjes is heerlijk in combinatie met achterham en een sjalotje. Tip: lekker met een karbonade en aardappelen.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

- 2 dl bouillon met minder zout
- 1 plakje achterham
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 sjalot
- 2 theelepels maïzena
- 1 1/2 kg tuinbonen

Recept

1. Dop de tuinbonen.
2. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
3. Fruit de sjalot in de margarine glazig.
4. Voeg de tuinbonen en de bouillon toe en breng dit aan de kook. Kook de tuinbonen in ca. 10-12 minuten gaar.
5. Snijd de ham in stukjes en roer ze er door.
6. Roer de maïzena met wat water tot een papje en bind hiermee het vocht. Maak de groente op smaak met wat peper.

Menusuggestie: Lekker met een karbonade en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 162 calories

fat : 4.61 grams

carbohydrate : 12.16 grams

proteïn : 12.76 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/gesmoorde-tuinboontjes>