

# Lentegroente



*Met deze groene lentegroente tover je snel een heerlijk bijgerecht op tafel. Tip: lekker met gestoofde vis en aardappelpuree*

Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

- 1 mespunt geraspte citroenschil
- 1 eetlepel olie
- 2 lente-uitjes (bosuitjes)
- 150 gram peultjes
- dille (vers of diepvries)
- 1 komkommer

## Recept

1. Schaaf een deel van de schil van de komkommer.
2. Halveer de komkommer in de lengte. Schraap met een lepeltje het zaad er uit.
3. Snijd de helften in smalle repen.
4. Maak de peultjes en de lente-uitjes schoon.
5. Halveer de peultjes en snijd de uitjes in ringen.
6. Fruit de ringetjes ui in de olie zacht.
7. Voeg de peultjes en de komkommer toe met een beetje water en kook de groente in een paar minuten gaar.
8. Maak de groente op smaak met wat geraspte citroenschil en dille.

Menusuggestie: Lekker met gestoofde vis en aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 99 calories

fat : 5.00 grams

carbohydate : 8.86 grams

proteïn : 2.92 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/lentegroente>