

Oriëntaalse snijbonen



Dit kruidige snijbonengerecht is makkelijk te maken. Binnen een mum van tijd komen de heerlijke geuren van de kaneel en de koriander je tegemoet.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

½ bosje koriander
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
mespunt kaneel
400 gram snijbonen
1 ui
1 eetlepel olie

Recept

1. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruitjes.
2. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui in de olie glazig.
3. Pers het teentje knoflook er boven uit.
4. Voeg de snijbonen met een paar lepels water en de kaneel toe en stoof ze in 10 minuten gaar.
5. Was de koriander en snijd het kruid klein. Roer van het vuur af de koriander en wat citroensap door de groente.

Menusuggestie: Lekker met chilibonen en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 104 calories
fat : 5.06 grams
carbohydate : 6.70 grams
proteïn : 3.72 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/orientaalse-snijbonen>