

Pittige tuinboontjes



Deze tuinbonen hebben pit doordat ze samen gaan met de Spaanse peper!

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

½ eetlepel tomatenpuree

1 eetlepel vloeibare margarine

1 kleine ui

1 kleine Spaanse peper

1 kg verse tuinbonen of 400 gram diepvries tuinbonen

Recept

1. Dop de verse tuinbonen.
2. Kook de verse of diepvries boontjes in weinig water in ca. 6 minuten gaar.
3. Maak de ui en het pepertje schoon en snijd dit klein.
4. Laat de tuinbonen uitlekken.
5. Verwarm de margarine en fruit hierin de ui met het pepertje.
6. Voeg de tuinbonen, wat water en de tomatenpuree toe en warm de tuinbonen hierin op.

Menusuggestie: Lekker met quinoa met bosuitjes en parten gekookt ei. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 223 calories

fat : 5.35 grams

carbohydate : 20.69 grams

proteïn : 15.49 grams

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