

Tuinbonen met sinaasappelmosterdsaus



Dit heerlijke bijgerecht van tuinbonen met sinaasappelmosterd heb je snel en makkelijk op tafel staan. Een lekker fris gerecht en ook nog eens heel gezond!

Ingrediënten

1 kg tuinbonen
1 ui
1 sinaasappel
20 g bloem
peper
1 1/2 dl halfvolle melk
1/2 eetlepel kookroom light
1/2 eetlepel mosterd
20 g vloeibare margarine
2 theelepels groentebouillonpoeder met minder zout

Recept

1. Dop de tuinbonen en kook ze in een pan met water in 5 minuten beetgaar.
2. Pel en snipper intussen de ui.
3. Boen de schil van de sinaasappel schoon. Rasp de schil dun (met een zesteur of citroentrekker of met een scherp mesje). Schil de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in plakken en vervolgens in blokjes. Pers het sap uit, vang het sap op en bewaar het vruchtvlees.
3. Verhit de margarine in een pan en bak de ui in 2-3 minuten glazig. Roer de bloem erdoor. Voeg al roerende scheutje voor scheutje de melk en het sinaasappelsap toe. Roer de mosterd, kookroom en het bouillonpoeder erdoor. Breng de saus op smaak met sinaasappelsap en vers gemalen peper.
4. Giet de tuinbonen af en doe ze in een schaal. Meng de sinaasappel (vruchtvlees) er doorheen. Geef de saus er apart bij. Eet smakelijk!

Voedingswaarden

calories : 155 calories
fat : 6.00 grams
carbohydrate : 15.00 grams
proteïn : 8.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/tuinbonen-met-sinaasappelmosterdsaus>

