

Pittige snijbonenschotel

Hoofdgerecht voor 3 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

400 gram varkenshaas

3 eetlepels olie

2 uien

3 theelepels paprikapoeder

½ theelepel cayennepeper

1 eetlepel tomatenpuree

450 gram voorgekookte krieltjes

300 gram snijbonen

1 rode paprika

1 eetlepel fijngesneden bonenkruid

1 theelepel fijngesneden marjolein

2 dl water

Bereiding:

1. Snijd de varkenshaas in plakjes.
2. Verhit de olie in een braadpan, bak de varkenshaas in 5 minuten en schep het weer uit de pan.
3. Snijd de uien grof en bak ze in de overgebleven olie 5 minuten.
4. Voeg de paprikapoeder, de cayennepeper en de tomatenpuree toe en bak het 1 minuut mee.
5. Snijd de krieltjes in blokjes, de snijbonen in stukjes en de paprika in reepjes.
6. Voeg de krieltjes, de snijbonen, de paprika, het bonenkruid, de marjolein en het water toe en laat het 10-15 minuten stoven.
7. Doe het vlees terug in de pan en laat het nog 5 minuten meewarmen.

Voedingswaarde per portie:

410 kcal

35 gram eiwit

12 gram vet

35 gram koolhydraten