



Bruine bonen met spekjes

Lekker snel gerechtje

Hoofdgerecht

Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Calorieën p.p.: 500

Ingrediënten

- 1 glazen pot bruine bonen (± 680 g)
- 150 gram rookspekjes
- 2 bosuitjes (gesneden)
- 1 komkommer (of meer)
- 2 puntpaprika's (in blokjes/reepjes)
- 50 gram yoghurt dressing of volle yoghurt naturel



Bereidingswijze

1. Laat de pot bruine bonen uitlekken in een vergiet.
2. Bak de spekjes, zonder boter of olie toe te voegen, in een koekenpan bruin.
3. Voeg het onderste (hardere) gedeelte van de bosuitjes en de paprika toe en bak deze kort mee tot het gaar is.
4. Voeg dan de uitgelekte bonen toe en verwarm deze rustig op.
5. Snijd de komkommer in schijfjes en voeg de yoghurt dressing of de yoghurt hier aan toe. Eventueel nog een beetje peper en/of citroensap erbij.
6. Schep de bruinebonen op 2 borden, strooi hier de overgebleven groene gedeelte van de bosui overheen. En de komkommer met yoghurt ernaast.
7. Lekker met nog wat zilveruitjes en/of augurken.
8. En eventueel als extra smaakmaker nog een beetje maggi.

Bron: Henriëtte