

Witte bonen met groenten

Aantal personen: 2

Bereidingstijd in minuten: circa 30

Ingrediënten:

1 pot witte bonen, ongesuikerde

1 kleine aubergine

1 kleine courgette

4 stuks tomaten

2 stuks uien, gesnipperd

1 teentje knoflook

1 dl gepureerde tomaten

2 tl provencaalse kruiden

zout

peper

Bereidingswijze:

aat de witte bonen uitlekken. Snijd de aubergine, de courgette en de tomaat in kleine stukjes. Verhit de koekenpan en bak de courgette en aubergine op laag vuur. Als er vocht uitkomt, de uien toevoegen en het teentje knoflook erboven uitpersen. Laat de knoflook niet verbranden. Voeg eventueel 1 eetlepel water toe. Alles 5 minuten bakken. Voeg de gepureerde tomaten, de tomatenstukjes, Provencaalse kruiden, peper en zout toe. Stoof de groenten in ongeveer 10 minuten gaar met het deksel op de pan. Schep de witte bonen erdoor en warm ze goed door. Kan worden gegeten met zilvervliesrijst of volkorenpasta.

David

Dit recept is keer bekeken.