



250 gram
groenten per
portie *

Creamy butterbeans met zongedroogde tomaatjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Boterbonen zijn misschien niet de bekendste peulvruchten, maar ze verdienen absoluut een plekje op je bord. Deze romige bonen hebben niet alleen een heerlijke zachte textuur, maar zitten ook boordevol eiwitten én vezels. Perfect dus voor wie gezond én lekker wil eten.

20 min | 518 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Halfgedroogde tomaatjes	<i>g</i>	25	50	75	90
Puntpaprika	<i>g</i>	100	300	450	600
Tomatenpuree in blik	<i>g</i>	15	35	50	70
Griekse yoghurt	<i>ml</i>	75	150	225	300
Boterbonen	<i>g</i>	200	400	600	800
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kaneelpoeder	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.
2. Verwarm wat olie van de tomaatjes in een bakpan en fruit de ui, knoflook en paprika op middelhoog 2-3 minuten. Bak de tomatenpuree een minuut mee. Roer daarna de yoghurt erdoor zodat er een romige saus ontstaat.
3. Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes. Giet de boterbonen af (bewaar wat van het bonen vocht). Doe de boterbonen en de gedroogde tomaatjes in de pan, samen met een klein beetje van het vocht en roer alles door elkaar. Zet het vuur zacht en laat het gerecht niet meer koken. Breng op smaak met de specerijen.
4. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Verwarm de spinazie kort mee met de boterbonen tot de spinazie geslonken is.

Tip: Maak je gerecht extra smaakvol met wat gedroogde tijm en rozemarijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

