



Spek met mais en bonen



Bereiden in: Pan

Vorbereiding: 25 min.



Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 125 gram doorregen spek
- 1 rode ui
- 1 el zonnebloemolie
- 1 blik borlottibonen (425 ml)
- 1 blikje maiskorrels (370 ml)
- 3 el slagroom
- 15 gram boter
- 2 el fijngesneden bieslook
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 400 kcal, 1680 kj
- 23 gram vet
- 13 gram eiwit
- 35 gram koolhydraten
- 4 gram vezels

Wist u dit

Bieslook heeft een licht antiseptische werking, is eetlustopwekkend en stimuleert de spijsvertering. Bieslook bevat ongebruikelijk veel vitamine C.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Spek met mais en bonen

Bereiding

1

Pel de ui en snijd fijn. Snijd het spek in niet te kleine stukken.

2

Verhit de olie in een anti-aanbakpan en bak daarin de uiensnippers en de stukjes spek 4-5 min. rondom aan. Giet het overtollige vet van het

spek voorzichtig af.

3

Laat de bonen en de mais goed uitlekken en voeg ze toe aan het spek in de pan. Roer er vervolgens de slagroom, boter en de fijngesneden bieslook doorheen.

4

Verwarm nog 3-4 min. tot de boter is gesmolten. Breng tot slot op smaak met zout en peper en serveer het gerecht zo heet mogelijk.

Kooktips

Als het spek erg vet lijkt, kunt u het in stap 2 ook met de ui uitbakken zonder olie of ander vet toe te voegen.

Serveren

Gebruik dit kruidige spekmengsel om in de oven gepofte aardappelen mee te vullen. Geef vers fruit toe.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten