

Bruine bonen met worst



 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 blik sperziebonen (425 ml)
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1 el maaskiemolie
- 4 kleine verse varkensworst of runde - varkenssaucijsjes
- 1 tl mosterdpoeder
- zout, zwarte peper
- 150 ml appelcider
- 2 el tomatenpuree
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 1 blik bonen in chilisaus (425 ml)
- 1/2 blik bruine bonen
- fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 660 kcal, 2770 KJ
- 4 g vet
- 26 g eiwit
- 47 g koolhydraten
- 11 g vezels

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



Bruine bonen met worst

Bereiding

- 1 Laat de sperziebonen uitlekken. Pel de ui en snijd in ringen. Maak de paprika schoon, snijd in repen. Verhit de olie in een pan of wok. Braad de worsten ca. 10 min. tot ze bruin zijn. Neem ze uit de pan en zet ze apart.
- 2 Bak de ui en paprika ca. 4 min. in het braadvet. Voeg mosterdpoeder, zout, peper, appelcider, tomatenpuree, sperziebonen, tomaten en de bonen met de chilisaus toe. Roer het mengsel goed door en breng het langzaam aan de kook.
- 3 Voeg de worsten weer toe en laat het geheel op een laag vuur zonder deksel ca. 15 min. zachtjes doorkoken. Breng op smaak en be-strooi met fijngehakte peterselie. Serveer het gerecht zo heet mogelijk.

Kooktips

U kunt blikken bonen in chilisaus in de meeste goed gesorteerde supermarkten vinden. Variatie De appelcider kunt u goed vervangen door bier of een gelijke hoeveelheid runder- of groentebouillon.

Serveren

Serveer hierbij als dessert wat licht gezoete kwark met vruchten of vanille-yoghurt met schijfjes sinaasappel.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten