



 Bereiden in:

 Voorbereiding: 0 min.

 Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 700 gr haricots verts
- 1 grote ui of 2 kleintjes
- 2 eetlepel harissa
- 1/2 blokje bouillonpoeder
- snacktomaatjes
- 2 keer een scheutje kokosroom of wat gedroogde santen
- olijfolie
- zout

Voedingswaarde

-

image not found

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



Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Bereiding

- 1 Heeft u verse haricoverts wast u deze dan eerst en verwijder de uiteinden en snij ze in tweeën.
- 2 Snipper de ui.
- 3 In een beetje olie nu de ui licht fruiten. Wanneer de ui glazig begint te worden voegt u de harissa toe en fruit dit even mee.
- 4 Schep de haricots verts door het ui-harissamengsel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Schenk tot slot zoveel heet water over de boontjes dat er een mooi bodempje in de pan staat. Leg de deksel op de pan en laat het geheel 15 minuten zachtjes pruttelen.
- 5 Schep na 15 minuten de kleingesneden snacktomaatjes samen met wat kokosroom of gedroogde santen door de haricots verts. Laat dit nog even pruttelen tot de tomaatjes zacht zijn en de saus mooi ingedikt/gebonden is.
- 6 Proef de hete boontjes en breng eventueel op smaak met wat zout. Schep op een mooie schaal en serveer direct.

Laat het u smaken !

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten