



Haricots verts met crispy knoflook en rauwe ham

🕒 15 minuten

4 personen

DIT HEB JE NODIG:

- ★ 500 g haricots verts of sperziebonen (afgehaald)
- ★ 4 el olijfolie
- ★ 5 teentjes knoflook (in dunne plakjes)
- ★ 100 g rauwe ham (in dunne repen)

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een ruime pan met water en 1 eetlepel zout aan de kook.
2. Voeg de haricots verts toe en blancheer ze 3 minuten.
3. Giet af en laat uitdampen.
4. Verhit de olie in een wok op middelhoge stand en bak hierin de plakjes knoflook tot ze lichtbruin kleuren.
5. Schep met een schuimspaan uit de pan op een bord.
6. Voeg de repen ham toe aan de pan en roerbak ze 1 minuut op een hoge stand.
7. Voeg de haricots verts toe en roerbak samen nog 3 minuten, tot de bonen licht kleuren.
8. Schakel de warmtebron uit en schep de krokante knoflook door de boontjes.



Bron: boodschappen.nl