



KOKEN MET EEN BUDGET

Bruine bonenschotel met spek

HOOFDGERECHT

🕒 20 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 ½ el olijfolie
- 🛒 65 g spekblokjes
- 🛒 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🛒 150 g rundergehakt
- 🛒 400 g roerbakgroenten
- 🛒 200 g tomatenblokjes
- 🛒 2 el zilveruitjes
- 🛒 400 g bruine bonen (pot)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak hierin de spekblokjes met de knoflook knapperig en goudbruin.
2. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak rul.
3. Voeg de groenten toe en roerbak circa 5 minuten op een hoge stand.
4. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, zilveruitjes en bonen toe en laat nog 10 minuten pruttelen.
5. Breng flink op smaak met zout en peper.

Bron: boodschappen.nl

