



KOKEN MET EEN BUDGET

Traybake met krieltjes, zwarte bonen en witte kaas (uit de airfryer)

HOOFDGERECHT

🕒 10 + 35 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 250 g tomaten
- 🛒 500 g vastkokende kriel in de schil
- 🛒 1 middelgrote ui
- 🛒 100 g witte kaas
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 200 g zwarte bonen in blik

MATERIAAL: bakplaat + bakpapier, airfryer (optioneel)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de tomaten elk in 8 parten.
3. Boen de krieltjes schoon, halveer de kleine en snijd grote in kwarten.
4. Snijd de uien in halve ringen en breek de witte kaas in 4 stukken.
5. Verdeel de krieltjes, tomaat, ui en witte kaas over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met de olie.
6. Bak ca. 25 minuten in de oven.
7. Doe ondertussen de zwarte bonen in een vergiet, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken.
8. Haal de bakplaat uit de oven en schep alles om.
9. Verdeel de bonen erover en bak nog ca. 10 minuten.
10. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



TIP 1: Liever wat vlees erbij? Vervang de witte kaas door blokjes gerookte kip.

TIP 2: Dit gerecht kan ook klaargemaakt worden in de airfryer. Bak dan eerst de krieltjes gaar op 180 °C. Neem uit de airfryer. Bak daarna de tomaat, ui, witte kaas en zwarte bonen. Schep de krieltjes erdoor en verwarm nog 5 minuten.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)