



## Bloemkoolpuree met snijbonen

**2 PERSONEN - hoofdgerecht**

⌚ 20 minuten

**DIT HEB JE NODIG:**

- 🥘 400 g bloemkoolrijst
- 🥘 250 ml groentebouillon minder zout
- 🥘 1 blik witte bonen (uitlekgewicht 265 g)
- 🥘 peper naar smaak
- 🥘 200 g snijbonen (gesneden)
- 🥘 200 g runder tartaar
- 🥘 1 el olijfolie
- 🥘 2 tl mosterd

**MATERIAAL:** keukenpapier, bakplaat met bakpapier

**ZO MAAK JE HET:**

1. Kook de bloemkoolrijst 5 minuten in de groentebouillon. Plaats een deksel op de pan.
2. Laat de witte bonen uitlekken.
3. Voeg  $\frac{2}{3}$  van de witte bonen toe aan de bloemkool en kook nog 2 minuten mee.
4. Giet vervolgens af en duw overtollig vocht eruit.
5. Blend tot een puree met een staafmixer of blender.
6. Breng op smaak met peper.
7. Breng water aan de kook en kook de snijbonen 8 minuten.
8. Voeg de laatste minuut de overige witte bonen toe.
9. Giet vervolgens af.
10. Bak ondertussen de runder-tartaar gaar in olijfolie.
11. Breng op smaak met peper.
12. Meng de puree met de snijbonen en de witte bonen.
13. Voeg de mosterd toe.
14. Serveer met de runder-tartaar.

**BRON:** [diabetesfonds.nl](https://diabetesfonds.nl)

