



KRUIDIGE TUINBONEN MET ARTISJOKHARTEN, OLIJVEN, MUNT EN CITROENSCHIL

INGREDIENTEN

- 450 gram tuinbonen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teen knoflook, fijnggehakt
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gember, fijngehakt
- 2 artisjokharten uit blik, in vieren
- 1 citroen
- 1 eetlepel verse munt, grof gehakt
- 8 zwarte olijven, gehalveerd

UITLEG

Verwarm de olijfolie in een kleine pan en fruit de knoflook met komijn en gember even zachtjes aan tot het lekker gaat ruiken.

Schep de tuinbonen en artisjokharten met 2 - 3 eetlepels water erdoor en laat alles 4 - 6 minuten zachtjes sudderen tot de tuinbonen beetgaar zijn.

Schaaf met een dunschiller een brede reep gele schil van de citroen en snijd deze in flinterdunne reepjes.

Neem de pan van het vuur en schep de citroenschil, munt, olijven en peper erdoor.

VOORGERECHT / HAPJE

2 PERSONEN

20 MINUTEN

ZIE MEER OP:

LA
COMIDA
Deliciosa

