



Gestoofde Griekse bonen

Voor 4 personen

- 1 koffielepel olijfolie
- 2 gehakte uien
- 2 worteltjes in bolletjes gesneden
- 2 stengels selderij, in stukjes gesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 koffielepel gedroogde oregano
- 350 ml gepelde tomaten
- 1 koffielepel tomatenpuree
- 200 gr kidneybonen
- 200 gr limabonen
- 175 gr sperziebonen in stukjes
- 85 gr feta
- Gemalen peper

Vorbereiding

Fruit de uien, worteltjes, selderij en de knoflook in een stoofpan met wat olie.

Laat deze ongeveer 10 min stoven.

Voeg de oregano en de tomaten toe.

Dek de pan af en laat het gerecht 45 min stoven. Voeg eventueel wat water toe.

Voeg de bonen toe en laat deze 20 min stoven, totdat er een rijke saus ontstaat en de groenten gaar zijn.

Dien het gerecht op in een schaal, wrijf de feta tussen de vingers tot stukjes, bedek het gerecht met feta.

Voedingswaarde per persoon:

- Energie : 265 cal
- Eiwit: 14,2 gr
- Vetten : 8,4 gr
- Transvetten : 3,2 gr
- Koolhydraten : 35,3 gr
- Suikers: 14,7 gr
- Vezel : 9,9 gr
- Zout : 2,37 gr