Hoofdgerechten / Nederland

Warme kikkererwten met courgette en sperziebonen · Nederland

Gare peulvruchten en twee soorten groenten, met een eigen Nederland-geïnspireerde smaakcombinatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 650 g uitgelekte kikkererwten
- ☐ 300 g sperziebonen
- ☐ 15 g milde mosterd
- ☐ 10 g bieslook
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 400 g courgette
- ☐ 200 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 1 g gemalen nootmuskaat
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Spoel de peulvruchten en laat ze uitlekken. Snipper de ui en snijd beide groenten klein.

02 Fruit de ui in de olie en voeg de stevigste groente als eerste toe. Bak enkele minuten.

03 Voeg de bouillon en de overige groente toe. Laat afgedekt zacht koken tot alle groenten gaar zijn.

04 Schep de peulvruchten erdoor en verwarm vijf minuten, tot het hele gerecht goed heet is.

05 Voeg milde mosterd, gemalen nootmuskaat, bieslook toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-nl-08-19-bf9c8d8