

Succotash met sperziebonen en tomaatjes¹

week 36

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 30 minuten
Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten

- 400 g sperziebonen
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 40 ml olijfolie
- 165 g maïs (blik)
- 500 g cherrytomaten
- 400 g limabonen (blik)
- 2 laurierblaadjes
- 80 g rucola
- 50 g roomboter, ongezoeten
- appelazijn naar smaak

Bereidingswijze

1. Maak de sperziebonen schoon, blancheer ze 2 minuten in water en spoel ze koud.
2. Snipper de uien fijn.
3. Snijd de knoflook fijn.
4. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook.
5. Laat de maïs uitlekken en voeg toe aan de pan en bak 5 minuten mee.
6. Snijd de tomaten doormidden en voeg ze samen met de sperziebonen, limabonen en de laurierblaadjes toe aan de pan.
7. Laat het geheel met de deksel op de pan op laag vuur ongeveer 15 minuten pruttelen.
8. Breng op smaak met peper en zout.
9. Hak de rucola grof.
10. Meng de rucola en de boter door de succotash en breng op smaak met appelazijn.

Serveertip:

Verdeel de succotash over vier borden om uit te serveren.
De bonen vullen goed, dus aardappelen of rijst zijn overbodig.

Variatietips:

- Succotash is een bonengerecht met maïs en limabonen die samen worden gebakken. Dat is de basis. In dit gerecht zijn sperziebonen en cherrytomaatjes eraan toegevoegd. Er kan echter heel veel andere groenten worden gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan:
 - Paprika
 - Okra
 - andere peulvruchten
- Liever niet vegetarisch? Kipfilet is goed te combineren met de Succotash.



¹ Een foodfirst recept