

Bonen-mais stoofschotel

Vegetarisch en Cholesterol vrij

Ingrediënten voor 4 personen

2 uien
1 paprika
2 el olijfolie
2 aardappels
350 g kidneybeans (uit blik)
800 g tomatenstukjes (uit blik)
400 g maiskorrels (uit blik)
1 tl suiker
peper
zout

Bereidingstijd: ca. 20minuten
(plus stooftijd)
Per persoon ca. 270kcal/110KJ
12 g E, 7 g V, 37 g KH, 0mg Chol



Bereiding

1. Pel en snipper de uien. Maak de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de groenten.
2. Schil de aardappels, was ze en snijd ze in blokjes. Voeg ze met 250ml water toe aan de groenten en kook ze zachtjes 15 minuten.
3. Giet de bonen af, voeg ze toe en kook ze 15 minuten mee. Voeg de tomaten stukjes en de uitgelekte mais en suiker toe. Warm alles goed door en breng op smaak met peper en zout