



GEBAKKEN LIMABONEN MET FETA EN TUINKRUIDEN

INGREDIËNTEN

VOOR CA. 2 PERSONEN

- 1 blik limabonen
- 1 teentje knoflook (uit de pers)
- 1 tl (olijf)olie
- ¼ tl baharat
- rasp van citroen
- ½ tl oregano
- 1 of 2 lente-ui
- ½ blok feta
- 1 handje verse kruiden, bijv. peterselie, kruizemunt
- mespunt zout

BEREIDING

Giet de limabonen af in een zeef, spoel met water en laat uitlekken.

Meng in een kom alle ingrediënten (behalve feta, kruiden en lente-ui) met ongeveer ¼ theelepel citroenrasp. Laat 5 tot 10 minuten intrekken.

Snijd intussen de lente-ui in 4 stukken en dan in de lengte in reepjes, of maak grove ringen als je dit te veel werk vindt ;-).

Verhit lente-ui met bonenmengsel een ruime koekenpan, zodat de bonen er in één laag in liggen. Laat met deksel op de pan in ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur verwarmen. Schep halverwege om.

Het is de bedoeling dat de bonen een "korstje" krijgen, maar zeker niet aanbranden.

Bestrooi vlak voor het serveren met verkruimelde feta, grof gehakte tuinkruiden, nog wat extra citroenrasp en zoutflakes.

Bereidingstijd:

Voorbereiden: 5 minuten

Bereiden: 15 minuten