



GEBAKKEN LIMABONEN MET ZWARTE KNOFLOOK EN BAHARAT

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

- 1 blik limabonen
- 1 teen zwarte knoflook
- ½ tot 1 tl baharat
- Stukje citroenschil
- Olie om mee te bakken

Bereidingstijd:

Vorbereiden: 5 minuten

Bereiden: 10 minuten

BEREIDING

Giet de bonen in een vergiet, spoel met koud water en laat goed uitlekken.

Snijd een stukje de schil van een gewassen citroen. Gebruik een dunschiller, zodat je het bittere witte vlies niet meeneemt. Snijd in dunne reepjes.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag. Pers de knoflook en bak deze met de baharat even in de olie.

Voeg de uitgelekte limabonen en de citroen toe. Laat ca. 5 minuutjes mee verwarmen. Draai dan het vuur hoger en bak de limabonen totdat ze een bruin korstje krijgen. Ze zijn klaar als ze begonnen te poppen (denk aan popcorn).

Proef en voeg evt. nog wat zout toe.

Garneer met muntblaadjes en evt. nog wat citroenrasp.

Variatietip: laat halve cherrytomaatjes mee bakken of voeg feta of gegrilde halloumi toe.