

GARNALEN-TOMATENSTOOF MET LIMABONEN



2 personen / 468 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 middelgrote ui
- 8 gram verse peterselie
- 190 gram trostomaten
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 gram gesneden tomatenblokjes in blik
- ¼ theelepel chilivlokken
- ¼ theelepel venkelzaad
- 400 gram limabonen in blik
- 150 gram roerbakgarnalen knoflook
- 2 witte kadetjes
- peper en zout

Bereiding:

Snipper de ui. Snijd de peterselie fijn en snijdt de tomaten elk in 4 parten. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui 3 minuten op laag vuur. Voeg de tomatenblokjes, tomaten, chilivlokken, het venkelzaad en $\frac{2}{3}$ van de peterselie toe en breng aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat 10 minuten op laag vuur stoven. Spoel ondertussen de limabonen af onder koud stromend water en voeg met de garnalen toe aan de tomatensaus. Roer door en kook nog ca. 4 minuten tot de garnalen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de rest van de peterselie. Serveer met een broodje om lekker te dippen in de saus.

GARNALEN-TOMATENSTOOF MET LIMABONEN

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	468 kcal
Eiwit:	28,4 gram
Koolhydraten:	65,5 gram
- waarvan suikers:	15,9 gram
Vet:	10,6 gram
Vezels:	11,6 gram