



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Kidneybonen met 3 kleuren paprika en mais

Voor 2 personen:

>blikje kidneybonen

>blikje mais

>paprika, rood, groen en geel

>uitje

>knoflook

>kerriepoeder, masala

>peper en eventueel zout

Uitje zacht fruiten in olie, gesnipperd teentje(s) knoflook erbij.

Paprika's in blokjes snijden en toevoegen.

Met 2 of 3 theelepels kerrie al roerend mee fruiten tot de paprika beetgaar is.

Tot slot de kidneybonen en mais afgieten en afspoelen en erdoor heen scheppen en warm laten worden.

Aangezien peulvruchten een goede vervanging zijn voor vlees is dit een volwaardige maaltijd.

Bron: eigen recept, ideaal camping recept of als je even snel en toch gezond wilt.