



Snelle roerbak met bruine bonen of kapucijners en feta

Door: [pwiggers](#)

Ingrediënten 4 personen

1 grote pot (jonge) kapucijners of bruine bonen
 1 rode paprika
 1 flinke prei
 1 flinke ui
 2 teentjes knoflook
 100 gram feta kaas (geitenkaas kan ook)
 1 eetlepel tijm
 1 eetlepel balsamicoazijn
 2 eetlepels **olijfolie**

Verder heb je nodig

Wok



18.333
Bekeken

201
Bewaard

Beoordeel

2.5 / 1



Een unieke rode wijn!

800 jaar geleden mixten de wijnboeren hun dranken op een mysterieuze plek genaamd 'Apotheca'. [Meer »](#)

Scroll voor meer recepten

veinig tijd heb en toch gezond wil eten maak ik vaak deze roerbakschotel. Ik maak het ook als ik een dagje geen vlees wil eten. We zijn er echt dol op en je kunt vaak restje groenten gebruiken die je nog in huis hebt.

Ontdek meer: [Erwtensoep](#)

Laat de kapucijners of bruine bonen goed uitlekken en spoel ze even af.
Maak de paprika schoon en snij deze in blokjes.
Snij de prei in ringen en was deze goed.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snij de feta kaas in blokjes.
Verhit de olie in de wok. Bak hierin de uien en de knoflook lichtbruin.
Voeg de paprika en de prei toe en bak deze mee tot ze beetgaar zijn.
Roer de kapucijners of bruine bonen erdoor en de blokjes feta kaas.
Maak op smaak met balsamicoazijn en tijm.

Advertentie



Gesponsord door de Baak



Leiderschap anno nu?

Hoe krijg je mensen in beweging? Matched je leiderschapsrepertoire nog met de uitdagingen van nu? Versterk je wendbaarheid met onze trainingen!

Serveertip

Heerlijk en snel hoofdgerecht. Lekker met een **salade**.

Deel dit recept


[WhatsApp](#)
[E-mail](#)

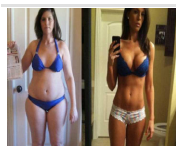

Champion Luchtfilter

Champion® luchtfilter papier is afkomstig van high-tech producenten in Europa. Het bes...



GIVI D241STG Specific ...

Specific screen, transparent 48 x 51 cm (H x W) to be mounted instead of the original s...



Artsen geschokt:

Nieuwe manier van afvallen doet zelfs artsen verteld staan!
Probeer Nu Gratis!



Reacties (5)



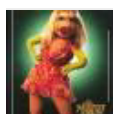
Cecileg 22-04-2015

Ha Petra, weten we eindelijk wat we met die bruine bonen moeten doen. Lekker! Ik neem het mee. Lieve groet Cecile



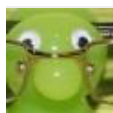
smivla 09-11-2013

Tijdens het bakken kreeg ik wel mijn bedenkingen, maar het was toch wel een aardig recept. Volgende keer probeer ik het met bruine bonen, meer feta en minder tijm.



misspiggie 20-01-2011

hallo, deze week dus in de ban van de boon vandaag dit recept geprobeerd. Mijn partner en ik vonden dit recept lekker. Zoonlief vond het iets minder uitgesproken wat de smaak betreft. Heeft evengoed behoorlijk zitten bunkeren gaan we dus vaker op het menu zetten groet miss piggie



professoroud 12-09-2008

Hallo Petra, Dit recept ga ik eens proberen; ziet er heerlijk uit. Dank je wel. Groetjes, Jos



souvlaki 28-08-2008

Lekker Petra!!! bedankt, groetjes Souvlaki

[Bekijk alle reacties](#)

Anderen bekeken ook