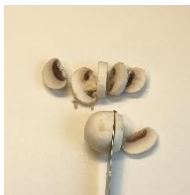
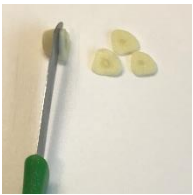


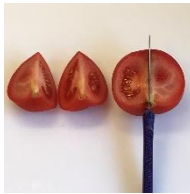
Arabische snijbonen

Wat heb je nodig

400 gram snijbonen (gesneden)
1 bakje champignons
2 tomaten
2 teentjes knoflook
250 gram rundergehakt
1 bouillontablet
¼ theelepel cayennepeper
100 ml water
1 eetlepel olie



Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in plakjes.



Was de tomaten onder de koude kraan.
Dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de tomaten in vieren.



Doe de olie in een hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Zet de kookplaat op de middelste stand.
Doe het gehakt in de hapjespan.
Bak het gehakt al omscheppend rul.



Doe de champignons bij het gehakt.
Doe de tomaat en de snijbonen erbij.
Doe de knoflook er ook bij.



Verkruimel de bouillontablet en doe hem in de pan.
Doe de cayennepeper er ook bij.
Schenk het water in de hapjespan en roer alles door elkaar.



Zet de kookplaat op de laagste stand.
Doe het deksel op de pan en laat het 30 minuten zachtjes koken.
Af en toe roeren.
Lekker met rijst, maar ook met aardappelen.
