

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Hete tuinboontjes

Ingrediënten:

1 kleine ui
1 eetlepel jalapeñopeperreepjes (potje)
1 grote pot/zak tuinbonen / liever verse tuinbonen = zelf doppen
10 gram ($\frac{3}{4}$ eetlepel vloeibare) margarine
 $\frac{1}{2}$ eetlepel tomatenpuree
zout

Bereiding:

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd de jalapeñopeperreepjes klein. Laat de tuinbonen uitlekken. Verwarm de margarine en fruit hierin de ui glazig. Voeg de tuinbonen, de jalapeñopeper, wat water en de tomatenpuree toe en warm de tuinbonen hierin op. Maak het gerecht op smaak met wat zout. Lekker met rijst en een tartaartje of een gehaktballetje.