

DUNNE LENDE MET TOMAAT- BONENSLAATJE EN COUSCOUS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g dunne lende

500 g prinsessenbonen

2 tomaten

8 halfzongedroogde tomaten

10 blokjes feta (salakis)

160 g couscous

½ ui

Peper, zout

Olijfolie

Margarine

BEREIDINGSWIJZE

Kook de bonen gaar in licht gezouten water. Laat afkoelen.

Snij de tomaten in blokjes. Snij de halfzongedroogde tomaten in 3. Snij

de fetakaasjes in vieren. Snij de ui fijn.

Maak een slaatje van de bonen, tomaten, fetakaas en ui. Kruid de dunne lende met peper en zout. Bak in een eetlepel margarine naar gewenste bakwijze.

Breng 160 ml water aan de kook. Doe hierin een koffielepel olijfolie.

Wanneer het water kookt, haal de pot van het vuur en voeg de couscous hieraan toe.

Roer regelmatig om. Meng hier een koffielepel olie van de zongedroogde tomaten aan toe.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal 414

SMAKELIJK!