

## ZWARTE- BONENCURRY MET PEULTJES.

 15 minuten

### DIT HEB JE NODIG

- 1 eetlepel neutrale olie
- 1 grote teen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 4 rijpe tomaten, in stukjes  
200 g peultjes
- 1 grote gele paprika, in repen
- 3 bosuitjes, in stukken van 3 cm
- 1 blik zwarte bonen (310 g)
- 100 g Griekse yoghurt (0 % vet)



**TIP:** Garneer de curry met kokosnippers of schep wat kokosnippers door de curry. Niet te veel, want kokos bevat veel vet.

*Een heerlijke curry om telkens op te variëren. Vervang de zwarte bonen bijvoorbeeld door kikkererwten of rode kidneybonen. En vervang de peultjes bijvoorbeeld door in stukken gesneden snijbonen.*

### ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de olie in een wok en fruit de knoflook met gember en kerriepoeder tot het lekker gaat ruiken. Schep de blokjes tomaat en 100 ml water erdoor en laat 3-4 minuten sudderen tot het een rulle vrij dunne saus wordt.
2. Schep de peultjes, paprika en bosui erdoor en laat 3-4 minuten sudderen tot de groenten beetgaar zijn. Schep er dan de zwarte bonen met wat zout door en warm het gerecht nog even goed door.
3. Serveer de curry in diepe borden met een flinke schep Griekse yoghurt erop.

Lekker met volkorenbrood of naan.

PER PERSOON: 1414 KJ / 338 KCAL



Eiwit  
18 g



Koolhydraten  
34 g



Voedingsvezel  
20 g



Vet  
10 g vet waarvan 1 g verzadigd

Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)

