

## BOONTJES TONIJSN KRIELTJES



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g sperziebonen
- 200 g witte bonen
- 2 rode puntpaprika's
- 4 tonijnmoten of tonijn in blik op eigen nat
- 600 g [rozemarijnaardappelen](#)
- platte peterselie
- peper en zout
- een weinig gezond bereidingsvet



### Bereidingswijze:

- Was de sperziebonen en maak ze schoon.
- Kook de sperziebonen beetgaar.
- Was de puntpaprika en snij deze in reepjes of ringetjes.
- Open een blik witte bonen en spoel de bonen goed af.
- Stoof de sperziebonen samen met de witte bonen verder gaar in een weinig gezonde vetstof en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel deze hoeveelheid groenten over 4 borden.
- Strooi hierover de paprikaringen.
- Grill de tonijnmoten gaar (of neem tonijn in blik op eigen nat) en brokkel in stukken over de borden.
- Was de platte peterselie, snij deze fijn en bestrooi over het gerecht.
- Dien op samen met [rozemarijn aardappelen](#) obv Franceline-aardappelen met rode schil en volle smaak (je hoeft ze niet te schillen).
- Je kan dit gerecht koud of warm serveren.
- Laat het alvast smaken!