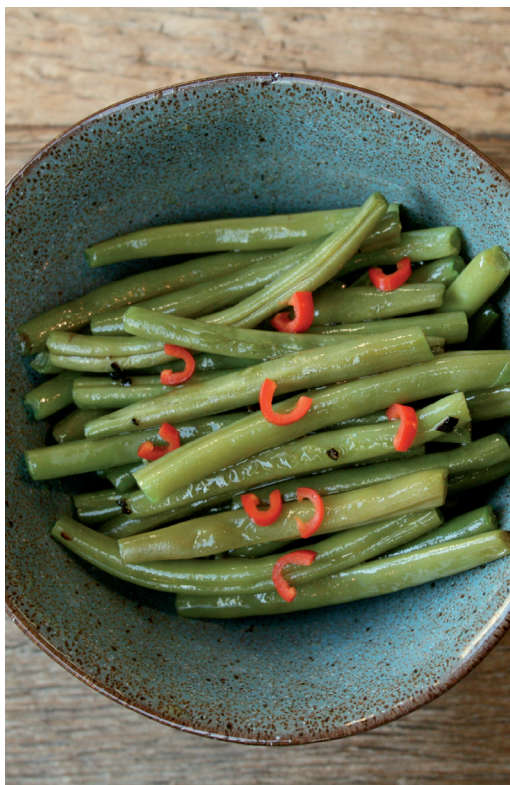




SPERZIE- BONEN AGLIO E OLIO

Bijgerecht • 20 min. • 4 pers.

Ingrediënten

- 800g verse sperziebonen
- 1 Spaanse peper
- 2 tenen knoflook
- Olijfolie
- Zeezout
- Vers gemalen peper

1 Snij de uiteinden van de sperziebonen en was de sperziebonen daarna schoon. **2** Verwijder de schil van de knoflook en snij deze in een aantal grove stukken. **3** Snij de boven- en onderkant van de Spaanse peper. **4** Snij de Spaanse peper in dunne ringetjes. Afhankelijk hoe scherp je dit recept wilt maken kun je de zaadjes laten zitten, alleen de zaadlijsten gebruiken of zowel de zaadjes als de zaadlijsten verwijderen. **5** Bedek de bodem van een koekenpan met een dun laagje olijfolie. Als de olijfolie heet is, doe je de knoflook en de Spaanse peper in de pan. Draai het vuur laag en laat de smaak van de knoflook en Spaanse peper langzaam in de olijfolie trekken. Zorg ervoor dat dit zeer geleidelijk gaat en vooral niet te snel, want dan loop je het risico dat de knoflook verbrandt en dan wordt het gerecht super bitter. **6** Breng de sperziebonen in een pan water aan de kook en voeg een eetlepel zeezout toe. Zodra het water kookt, draai je het vuur uit en laat je de sperziebonen 5 minuten in het hete water staan. Hierdoor blijven de sperziebonen mooi groen en lekker knapperig. **7** Na 5 minuten giet je het water uit de pan. Doe de sperziebonen kort in de koeken-pan bij de knoflook en de Spaanse peper. Roer de sperziebonen lekker door de olijfolie, zodat de sperziebonen met een mooi dun laagje olie zijn bedekt.

Tip: Garneer met wat peterselie, want dit neutraliseert de de geur van de knoflook de volgende dag.

