

Pittige Bonen-linzen schotel.

1 half pak diepvries Zweedse gehaktballetjes (16)
1 grote ui in dunne halve ringen gesneden
2 tenen knoflook in dunne plakjes gesneden
2 el olijfolie
1 pak linzen Zeta 380 gram
1 blik kidney bonen 400 gram
1 pak tomaten met chili 390 gram
1 klein blikje mais 75 gram
2 Maggi blokjes
2 tl paprikapoeder scherp
peper
eventueel Tabasco

1 kleine witte ui of sla-uitjes in dun gesneden halve ringen
½ puntpaprika in ringen gesneden

Fruit de uien in de olie glanzend en voeg daarna de knoflook toe, fruit deze even mee. Let op dat de ui en de knoflook niet bruin worden. Voeg de tomatensaus toe en verkruimel het Maggi blokje daarin. Voeg de nog bevroren gehaktballen, de uitgelekte linzen en de bonen met het vocht, en de mais toe. Laat alles goed doorwarmen maar niet koken. Voeg als alles goed op temperatuur is, dan pas paprika poeder toe.

Laat het tenminste een kwartiertje afgesloten staan.
Snij intussen een halve paprika en de uitjes in zo dun mogelijke ringen.

Proef.

Voeg naar behoefte peper, eventueel meer paprikapoeder toe en voor wat meer pit een scheutje Tabasco.

Warm nu de bonenschotel op en serveer met de vers gesneden paprika en de gesneden ui.

Flatbröd smaakt er lekker bij.

