

Artisjokken met tuinbonen

Artisjokken met tuinbonen, of zoals we in Griekenland zeggen “aginares me koukia”. Uiteraard zoals jullie inmiddels van mij gewend zijn, een eenvoudig snel klaar te maken gerecht. Niet moeilijk doen, het e.e.a. bij elkaar in een pan, doorverwarmen en je bent klaar met een heerlijke griekse vegetarische maaltijd.

Artisjokken zijn in Nederland wat minder bekend, je ziet ze wel maar de meeste mensen kopen ze niet omdat schoonmaken toch wel een hele klus is. Zelf koop ik ook meestal een blik.

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: ong. 15 min.

Ingrediënten

- 1 pak diepvries tuinbonen (of vers – meestal alleen in de maanden juni en juli verkrijgbaar)
- 1 blik artisjokken harten
- 1 blik tomatenstukjes
- 1 theelepel venkelzaad
- 1 theelepel dille
- 1 ui – gesnipperd
- Beetje olijfolie
- Peper/zout

Bereiding

Snipper de ui en fruit deze op middelhoog vuur in de olijfolie wat glazig.

Laat de artisjokken uitlekken in een vergiet en snij de harten door de helft. Maal het venkelzaad in een vijzel wat fijn.

Als de ui zacht is geworden, kunnen de tuinbonen, artisjokken, tomatenstukjes en alle kruiden in de pan.

Voeg hierbij een $\frac{1}{2}$ blikje water toe + wat peper/zout naar behoefte.

Laat dit alles op laag vuur ong. 5-10 minuten pruttelen en klaar is je vegetarische artisjokken met tuinbonen maaltijd. In Griekenland eten we dit altijd met een stuk fetakaas, probeer eens! Goede combinatie !!

I.p.v. diepvriestuinbonen kun je natuurlijk ook verse tuinbonen gebruiken, echter deze zijn in Nederland alleen in juni en juli verkrijgbaar. Maar helaas een gemiddelde groenteafdeling in de supermarkt heeft dit vrijwel nooit in het assortiment.

Hetzelfde geldt voor de artisjokken, deze zijn een korte periode van het jaar in Nederland vers verkrijgbaar (en best wel prijzig), echter voor een gerecht zoals dit, zonde om verse artisjokken te gebruiken, want je hebt alleen het hart nodig.

(met onderstaande berekening uitgegaan van 2 personen – vegetarische maaltijd)

Voedingswaarde per eenpersoons portie ZONDER feta

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|-------------------|------------|-------------------------|--------------|---------------------|---------------|-------------|
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|------|-----|------|------|------|---|
| 415 | 13,5 | 2,5 | 21,5 | 41,5 | 21,5 | 3 |
|-----|------|-----|------|------|------|---|

Voedingswaarde per eenpersoons portie MET feta

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|-------------------|------------|-------------------------|--------------|---------------------|---------------|-------------|
| 463 | 17,5 | 4,5 | 25 | 41,5 | 21,5 | 4 |