

Snijbonen met Tomaten en Radicchio

Een heel geschikt recept voor iedereen die van fris houdt, maar vermoeid is.
Dit groentegericht versterkt Lever (Hout) en Hart (Vuur). De lever energie kan weer vrij stromen.

Benodigheden:

- 500 gram snijbonen
- 3 eetlepels citroensap
- 500 gram kerstomaatjes
- 2 bosjes peterselie
- 1 Radicchio (roodlof of rode sla, zie note *)
- 1 eetlepel ongezouten boter
- versgemalen peper
- zeezout
- verse basilicum

Note: *



Roodlof of rode sla ('radicchio rosso') is wel degelijk familie van witlof. Het is een mooi en gezond bladgewas (onder meer door de aanwezige bitterstoffen) die door fijnproevers erg gewaardeerd wordt. Je vindt ze meestal slechts in delicatessenzaken of biologische winkels maar sommige supers hebben ze ook wel. De buitenste bladeren van deze plant zijn groen en zeer bitter (niet geschikt voor consumptie) en worden daarom bij de oogst verwijderd.

Bereiding:

De bonen wassen, in stukken snijden en in een schaal doen.

Twee eetlepels citroensap toevoegen.

De tomaten wassen en de peterselie wassen en fijnhakken.

Dan de radicchio halveren, wassen en kleinsnijden.

De tomaten, peterselie en radicchio bij de bonen doen, boter en peper toevoegen en in een dichte pan 12 minuten laten stoven.

De pan van het vuur nemen en het gerecht licht zouten.

Het resterende citroensap over de groente gieten en garneren met basilicum

Eet smakelijk!