

Ingrediënten voor 2 personen

1 grote pot kapucijners 100 gram  
magere gerookte spekblokjes 1  
eetlepel zonnebloemolie 1 grote  
(rode) ui, gesnipperd 1 teentje  
knoflook, gesnipperd plm. 200  
gram rookworst in plakjes ½ gele  
paprika, in kleine stukjes ½ rode  
paprika, in kleine stukjes 1 appel  
in kleine blokjes 2 eetlepels  
(appel)stroop 2 lente-uitjes, in  
smalle ringetjes peper, zout

**Tijd:** 10-20 min.  
**Keuken:** Nederlands  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee



## Oudhollandse kapucijners met worst spek paprika en appel Lekker snel

Heb je een keer weinig tijd dan is dit recept wel iets voor jou. Peulvruchten zijn ook heel gezond. Ze bevatten veel eiwitten. Ik heb altijd wel een paar potten of blikken peulvruchten in huis. Je kunt er heerlijke (en snelle) maaltijden mee maken en ook een snelle maaltijdsoep. Peulvruchten kun je ook met allerlei andere groenten combineren.

### Hulpmiddelen

Hapjespan, koekenpan of wok

### Bereidingswijze

De kapucijners in een vergiet doen. Afspoelen en uitlekken. Verhit de olie in een koekenpan of hapjespan. Spekblokjes hierin lichtbruin bakken. Ui- en knoflooksnippers even mee bakken. Plakjes worst toevoegen en al omscheppend lichtbruin bakken Paprika's en appelstukjes toevoegen ook even meebakken. Kapucijners erbij. Alles goed doorwarmen. Appelstroop erdoor roeren. Op smaak maken met peper en zout. Lente-uitjes erdoor en smullen maar.

### Serveertips

Ook lekker met bruine bonen. Wij eten dit zonder aardappelen, maar gebakken aardappelen smaken er wel lekker bij. En wat denk je van een lekkere aangemaakte groene salade.