



www.blijeboon.nl

©Blije Boon 2017 – alle gerechten uit dit boekje mogen naar hartenlust bereid en geproefd worden!



Inspiratieboekje voor nog meer bonen op tafel



Bonen zijn lekker!

Bonen zijn lekker, gezond én lief voor onze planeet. Met ruim 1000 soorten (zoals kikkererwten, bruine bonen, linzen, kidneybonen en zwarte ogen bonen) met elk een eigen smaak, bite en kleur, bieden ze een keur aan variatiemogelijkheden. Het zijn de gezondheidswonderen van Moeder Natuur: bonen zitten boordevol eiwitten, vitaminen en aminozuren en zijn caloriearm.

Het blijkt dat we het lastig vinden om bonen aan ons menu toe te voegen. Wat kun je eigenlijk allemaal met bonen? Hoe maak je ze lekker klaar? Dit Blij Boon receptenboekje geeft je inspirerende en gevarieerde recepten om wekelijks een lekker bonenrecept op tafel te zetten. Van salades tot hoofdgerechten, van soepen tot smoothies. Voor een heerlijk moment voor jezelf of voor een origineel en gezond familiediner!

Veel kook- en eetplezier!

➤ Kijk voor nog meer inspiratie op:
www.blijeboon.nl



Inhoudsopgave.

- 1. Couscoussalade met maïs, linzen en citroendressing**
- 2. Kleurrijke tortilla pizza**
- 3. Andijvie salade met croutons en bruine bonen**
- 4. Gevulde avocado met kidneybonen chili schotel**
- 5. Burrito met kip en rode kidneybonen**
- 6. Witlofsalade met kikkererwten**
- 7. Smoothie met witte bonen**
- 8. Frisse doperwtensoep met Hollandse garnalen en munt**
- 9. Mexicaanse bonentaart**
- 10. Ceasarsalade met een rode twist**
- 11. Hollandse Bonenburger op een broodje**
- 12. Big Bean**
- 13. Bonendip van kidneybonen met tortilla chips**
- 14. Quinoa met doperwten, linzen, maïs mix**
- 15. Kikkererwtentzatziki met gegrilde kip**
- 16. Balletjes in tomatensaus met kikkererwten**
- 17. Burrito bowl met kidneybonen chili**
- 18. Watermeloensalade met bonen, feta en munt**
- 19. Salade met rode en bruine bonen mix, geitenkaas en geroosterde wortel**
- 20. Kikkererwten bulgur**
- 21. Tasty saté**
- 22. Powersalad**
- 23. Gemarineerde kip met edamamebonen**



Couscoussalade met maïs, linzen en citroendressing



Bereidingswijze

Bereid de couscous op de gebruikelijke manier en laat deze afkoelen. Prik de couscous los en schep deze in een schaal met de tomatenstukjes, maïs, linzen, paprika, lente-ui, olijven, rozijnen, geitenkaas en peterselie. Meng alles goed door elkaar.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- maïs (425g)
- linzen (425g)
- couscous (200g)
- 3 tomaten, in blokjes gesneden (zonder zaadjes en zaadlijsten)
- 2 geroosterde rode paprika's uit pot, in repen gesneden
- 2 lente-uitjes, in ringetjes gesneden
- gemengde olijven zonder pit op olie (100g), grof gehakt
- rozijnen (50g)
- zachte geitenkaas (100g), verkruimeld
- 2 el fijngesneden platte peterselie





Kleurrijke tortilla pizza



Bereidingswijze

Voorverwarm de oven op 200° C. Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met olijfolie. Beleg de tortilla's met de rode kidneybonen, chorizoworst, maïs en de overige groenten. Voeg vervolgens het eitje toe en breng de tortilla's op smaak met peper en zout.

Bak de tortilla's 15 minuten in de oven, zorg ervoor dat het eitje goed doorbakken is en serveer de kleurrijke tortilla's met de gehakte peterselie erover.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- rode kidneybonen (150g)
- maïs (150g)
- 4 grote tortilla's, 20cm diameter
- champignons (200g), gesneden
- kleine tomaten (200g), in stukjes
- chorizoworst (200g), in plakjes
- 4 kwarteleitjes
- 1 handvol platte peterselie, fijn gehakt
- 2 el olijfolie



Andijvie salade met croutons en bruine bonen



Ingrediënten

- bruine bonen (370g)
- 2 grote kroppen andijvie, gewassen en in kleine stukjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- boter (100g)
- 8 sneetjes brood, in kleine stukjes gesneden
- sladressing naar keuze

Bereidingswijze

Fruit de knoflook in de boter en bak hierin de stukjes brood totdat ze knapperig zijn. Meng de andijvie met de bruine bonen en voeg de broodcroutons toe. Voeg sladressing toe en breng op smaak met zout en peper.

Tip!

Lekker als voorgerecht of bij de lunch!

Dit recept is voor 4 personen.





Gevulde avocado met kidneybonen chili schotel



Bereidingswijze

Halveer de avocado's door ze door te snijden en de helften in tegengestelde richting van elkaar af te draaien. Verwijder de pit.

Breng het vruchtvlees op smaak met zout en peper. Vul de holte van de avocado's met bonenschotel en rasp er wat Parmezaanse kaas overheen. Zet even onder de grill tot de kaas gesmolten is (ongeveer 8 minuten).

Voeg wat crème fraîche en tabasco naar smaak toe voor extra pittigheid.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- kidney-chili bonenschotel (250g)
- 2 grote, rijpe avocado's
- Parmezaanse kaas
- zout en peper
- tabasco en crème fraîche naar smaak





Burrito met kip en rode kidneybonen

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit de olijfolie en bak de ui en knoflook 3 minuten. Voeg de kipreepjes toe en bak ze tot ze rondom lekker bruin zijn. Voeg de paprika en prei toe. Bak deze 5 minuten mee.

Voeg dan de maïs, kruiden en bonen toe en verwarm het mengsel goed. Doe de gezeefde tomaten erbij. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel het mengsel over de tortilla's, rol ze op en leg ze op een ingevette bakplaat of in een ovenschaal.

Bestrijk ze eventueel met de resterende gezeefde tomaten en bestrooi rijkelijk met de geraspte kaas. Zet de tortilla's in de oven tot de kaas net gesmolten is.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- rode kidneybonen (425g)
- 2 el olijfolie
- 1 rode ui, in halve ringen gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- kipfiletreepjes (400g)
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 prei, in ringen gesneden
- maïs (425g)
- 1 el Mexicaanse kruiden
- gezeefde tomaten (500g)
- 8 tortilla's
- geraspte oude kaas (150g)
- zout en peper





Witlofsalade met kikkererwten

Bereidingswijze

Meng de witlof met de appelstaafjes en de uienringen. Voeg daarna de kikkererwten en de blaadjes platte peterselie toe.

Dressing

Voeg het limoensap toe aan de yoghurt en kruid goed af met peper.

Meng tenslotte de yoghurt dressing door de witlofsalade en dien meteen op.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- kikkererwten (300g)
- 2 stronken rode witlof, in fijne reepjes gesneden
- 4 stronken witlof
- 2 appels, gewassen en in fijne staafjes gesneden
- 1 rode ui, in halve ringen gesneden
- volle yoghurt (200g)
- 3 takjes platte peterselie
- 1 limoen
- zout en peper





Smoothie met witte bonen

Bereidingswijze

Pureer alles met een staafmixer of blender tot een mooie gladde smoothie. Serveer ijskoud, met een rietje.

*Het eiwit in de witte bonen geeft je lekker lang een verzadigd gevoel.

Dit recept is voor 1 persoon.

Ingrediënten

- witte bonen (200g)
- 1 (bevroren) banaan
- 1 hand spinazie
- 1 mango, geschild en in blokjes





Frisse doperwtensoep met Hollandse garnalen en munt

Bereidingswijze

Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot en knoflook op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Voeg de uitgelekte doperwtten toe (bewaar het vocht om, indien gewenst, de soep dunner te maken) en laat alles goed doorwarmen.

Pureer de soep met de staafmixer. Roer de room erdoor en maak de soep op smaak met zout en peper. Schep de soep in 4 kommen en verdeel de Hollandse garnalen erover. Garneer de soep met de verse munt.

Tip!

Lekker met een klein scheutje verse citroensap.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- doperwtjes (350g)
- 1 liter groentenbouillon (van 2 tabletten)
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el gehakte verse munt
- 1 el olijfolie
- koffieroom (50ml)
- zout en peper
- hollandse garnalen (200g)





Mexicaanse bonentaart

Bereidingswijze

Warm de oven voor op 190°C. Neem een pan en fruit de ui en knoflook aan in wat olijfolie en voeg vervolgens de passata toe. Kruid met Mexicaanse kruiden en indien gewenst wat extra zout en peper. Voeg, als de saus kookt, de bonen, tomaten en paprika toe en haal de pan van het vuur.

Vet de taartvorm in en leg er een tortilla op. Bestrijk deze met de warme saus en doe er wat bonen en paprika bij. Herhaal dit totdat de tortilla's op zijn.

Voeg bij de 2e laag de kaas toe en doe hetzelfde voor de bovenkant van de laatste laag. 25 - 30 minuten afbakken en aansnijden maar!

Variatietip

Deze taart smaakt ook heerlijk met gehakt erdoor

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- bonenmix (300g)
- 1 rode en 1 groene paprika, in blokjes gesneden
- 2 tomaten in blokjes gesneden
- tomaten passata (500ml)
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 uien, gesnipperd
- 1/2 zakje Mexicaanse kruiden
- 6 grote tortilla's
- geraspte kaas (150g)
- 2 el olijfolie
- zout en peper



Ceasarsalade met een rode twist



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak vervolgens de parmaham krokant in de oven gedurende 7 à 8 minuten. Bak de stukjes brood goudbruin in een pan met olijfolie, voeg naar smaak peper en zout toe en laat het afkoelen. Snijd de sla in grove stukken en doe deze in een grote slakom. Voeg hier de rode kidneybonen, krokante Parmaham, grove Parmezaanschilders en de zelfgemaakte croutons (de broodstukjes) aan toe.

Dressing

Neem een kom en doe daar de yoghurt, fijn gemalen knoflook, mosterd, olijfolie en geraspte Parmezaanse kaas in. Geef de dressing wat meer smaak door het toevoegen van zout en peper.

Meng de heerlijke dressing door de salade en smullen maar.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- rode kidneybonen (150g)
- 6 plakjes Parmaham
- 4 sneetjes brood, in stukjes gesneden
- grove Parmezaanschilders (30g)
- 2 st Romeinse sla

Voor de dressing

- Parmezaanse kaas (20g), fijn geraspt
- 3 dl volle Griekse yoghurt
- 2 tl Dijon mosterd
- 2 tl olijfolie
- ½ teentje knoflook
- zout en peper





Hollandse Bonenburger op een broodje

Bereidingswijze

Gril of bak de burgers 4 tot 6 minuten. Snij de broodjes open en besmeer de binnenkant met een beetje mayonaise, wat rucola en plakjes tomaat.

Leg op ieder broodje een burger en maak het af met plakjes avocado en tomaat op de bovenkant van de burger.

Dit recept is voor 2 personen.

Ingrediënten

- 2 Hollandse Bonenburgers
- 2 knapperige broodjes of dikke boterhammen
- 2 tomaten, in plakjes gesneden
- 1 handvol rucola
- 1 avocado, in plakjes gesneden
- mayonaise





Big Bean

Bereidingswijze

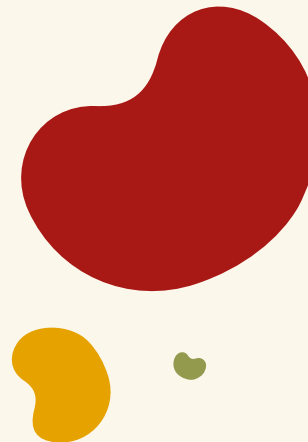
Meng de rode kidneybonen, knoflook, paneermeel, mosterd, worcester, ketchup, bieslook en het eitje in een ruime kom. Breng op smaak met wat peper. Prak het mengsel met een vork of met een stamper.

Vorm twee burgers en bak ze 5 minuten per kant in een koekenpan of op de barbecue met wat olijfolie. Leg de bonenburger met wat knapperige sla, ui, tomaat en cheddar tussen een bolletje.

Dit recept is voor 2 personen.

Ingrediënten

- rode kidneybonen (300g), afgespoeld
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el paneermeel
- 1 el mosterd
- 2 tl worcester saus
- 2 el ketchup
- 2 el fijngesneden bieslook
- 1 eitje
- snufje grof gemalen zwarte peper
- 1 el olijfolie
- 2 sesambolletjes
- 1 tomaat, in dunne plakjes gesneden
- ½ rode ui, in dunne halve ringen gesneden
- 2 plakjes cheddar
- 4 blaadjes kropsla





Bonendip van kidneybonen met tortilla chips

Bereidingswijze

Pureer de bonen, de steeltjes van de peterselie of koriander en een scheutje olijfolie met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.

Voeg de bosui en rest van de kruiden toe en roer even goed door. Serveer als dip bij tortilla chips of brood.

Dit recept is voor 2 personen.

Ingrediënten

- rode kidneybonen (200g)
- scheutje olijfolie extra vergine
- 1 klein bosje koriander of platte peterselie, fijngehakt
- 1 bosui, in ringen gesneden
- 1 zak tortilla chips naturel of knapperig brood





Quinoa met doperwten, linzen, maïs mix

Bereidingswijze

Fruit de ui in een ruime pan met dikke bodem in een beetje olijfolie. Doe de tomatenpuree er na 4 minuten bij. Bak 1 minuut mee en voeg vervolgens de quinoa toe. Blus af met de groentebouillon en laat op zacht vuur pruttelen.

Doe na 10 minuten, of tot het grootste deel van het vocht is opgenomen, de doperwten, linzen, maïs erbij en laat even meewarmen. Breng op smaak met zout en peper. Laat afgedekt 5 minuten rusten. Serveer in kommen en garneer met wat avocado.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- doperwten, linzen, maïs mix (200g)
- olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 blikje tomatenpuree
- quinoa (325g)
- groentebouillon (750ml)
- 1 avocado, in blokjes gesneden
- zout en peper



Kikkererwtentzatziki met gegrilde kip

Bereidingswijze

Halveer de kipfilets in de lengte, zodat de kip minder gaartijd nodig heeft. Marineer ze met olijfolie, oregano, zout en peper. Laat de kip 15 minuten rusten.

Tzatziki

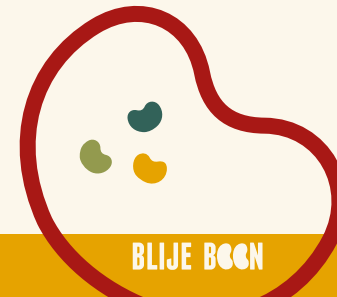
Meng de komkommer met de yoghurt, ui, citroensap, knoflook, kruiden en kikkererwten in een kom. Breng op smaak met peper en zout.

Grill de kip ca. 12 minuten in een hete grillpan. Serveer de kip met de zelfgemaakte tzatziki.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- kikkererwten (310g)
- 4 st kipfilet
- 1 el gedroogde oregano
- 1 komkommer, in blokjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 4 dl Griekse yoghurt
- 1 el citroensap
- ½ rode ui, fijngehakt
- 1 handvol dille, fijngehakt
- 6 muntblaadjes, fijngehakt
- olijfolie
- zout en peper





Balletjes in tomatensaus met kikkererwten

Bereidingswijze

Stoof de helft van de ui aan op een zacht vuurtje en voeg er de paprika en de courgette aan toe. Laat de groenten ongeveer 5 minuten stoven. Kruid met zout en peper. Voeg de gepelde tomaten en passata er aan toe en laat opnieuw 10 minuten sudderen. Kruid intussen met tijm, rozemarijn en oregano.

Balletjes

Meng het gehakt met de peterselie, ui, zout en peper. Maak mooie balletjes en bak ze goudbruin in een pan met olijfolie.

Voeg de balletjes en de kikkererwten toe aan de saus en laat 15 minuten verder sudderen.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- kikkererwten (310g)
- gemengd gehakt (500g)
- 2 uien, in stukjes
- 1 groene paprika, in stukjes
- 1 gele paprika, in stukjes
- 1 courgette, in stukjes
- 1 blik gepelde tomaten in blokjes (800g)
- 1 blik tomaten passata (500ml)
- 1 el gehakte oregano
- 2 takjes rozemarijn
- enkele takjes tijm
- 2 el gehakte peterselie
- olijfolie
- zout en peper





Burrito bowl met kidneybonen chili



Ingrediënten

- kidneybonen chili (500g)
- quinoa (325g)
- 1 rode paprika, in blokjes gesneden
- 1 gele paprika, in blokjes gesneden
- 1 kilo zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- mais (150g)
- 2 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- feta (150g), in blokjes gesneden
- koriander of platte peterselie naar smaak

Bereidingswijze



Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de blokjes zoete aardappel over een met bakpapier beklede bakplaat of rooster en verwarm deze 25 minuten/totdat de randjes mooi bruin zijn. Na 20 minuten de feta toevoegen. Verdeel deze over de plaat en bak deze 5 minuten mee.

Kook de quinoa volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm de kidneybonen chili volgens de aanwijzing op de verpakking. Roer de quinoa los en meng de kidneybonen chili, paprika blokjes en maïs er doorheen.

Meng tot slot de aardappel met feta er doorheen en garneer met de bosuitjes.

Dit recept is voor 4 personen.





Watermeloensalade met bonen, feta en munt



Bereidingswijze

Leg de blokjes watermelon op het serveerbord. Rooster de amandelenstukjes in een pan zonder vetstof. Doe de ui, amandelen, feta en munt in een kom en voeg daar de bonen aan toe.

Voeg enkele druppels olijfolie, appel ciderazijn en zwarte peper toe. Meng het geheel en giet deze over de watermeloenstukjes op het serveerbord.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- kikkererwten (160g)
- rode kidneybonen (150g)
- watermeloen (400g), zonder schil, in grote blokken gesneden
- feta (150g), verkruimeld
- 1/2 rode ui, in ringetjes gesneden
- amandelen (30g, gehakt) in grove stukjes
- muntblaadjes, 1 handvol fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 1 el appel ciderazijn
- zwarte peper





Salade met rode en bruine bonen mix, geitenkaas en geroosterde wortel

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Stamp de specerijen in een vijzel wat fijner (of gebruik het lemmet van je mes om ze te pletten) en rooster ze in een koekenpan tot ze beginnen te poffen. Giet er een flinke scheut olijfolie bij en zet opzij. Verdeel de wortels over een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met olijfolie en rooster ca. 30 minuten.

Meng de bonen in een kom met de wortels en rucola en giet de specerijenolie er overheen. Besprenkel met het sap van ½ citroen en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de geitenkaas erover en serveer.

Dit recept is voor 2 personen.

Ingrediënten

- rode kidneybonen (100g)
- bruine bonen (100g)
- olijfolie
- 1 el karwijzaad
- 1 el venkelzaad
- ½ el korianderzaad
- wortel (500g), schoongemaakt en in lucifers gesneden
- 1 zakje rucola (ca. 75g)
- sap van ½ citroen
- zachte geitenkaas (100g)
- zout en peper



Kikkererwten bulgur

Bereidingswijze

Bereid de bulgur volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit 1 el olie in een grote koekenpan en bak de kikkererwten, kruiden en knoflook totdat de kikkererwten krokant zijn.

Schep de pruimen, rozijnen, papaja, appel, kikkererwten en komkommer door de bulgur en voeg eventueel wat water toe als het te droog is.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Dit recept is voor 4 personen.



Ingrediënten

- kikkererwten (400g)
- gedroogde pruimen (55g), in stukjes gesneden
- gele rozijnen (25g)
- 1/2 komkommer, in blokjes gesneden
- 1 pak bulgur (275g)
- 1 handvol basilicum
- 1 papaja, in stukjes gesneden
- 1 groene appel, in blokjes gesneden
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderzaad, gemalen
- olie
- zout en peper



Tasty saté

Bereidingswijze

Marineer de blokjes kip 10 minuten in 6 eetlepels sojasaus. Fruit voor de saus de ui en knoflook 5 minuten in wat olie. Voeg het komijnzaad, de kidneybonen en de tomatenblokjes toe en prak dit losjes met een vork.

Doe de overige sojasaus erbij en laat 5 minuten pruttelen. Rijg de kip aan de stokjes en bak in 15 minuten gaar in een koekenpan met een scheutje olie. Serveer de kip met de satésaus en gaarneer met bosui en maïs.

Dit recept is voor 4 personen.

Ingrediënten

- rode kidneybonen (310g)
- 1 blik tomaat in blokjes (400g)
- 2 bosuitjes, in ringen gesneden
- maïs (150g)
- kippendij (700g), in blokjes gesneden
- 8 el sojasaus
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- scheut arachide of zonnebloemolie
- 2 tl gemalen komijnzaad



Powersalad

Bereidingswijze

Meng de linzen met de venkel en de granaatappelpitjes. Voeg daar een frisse dressing aan toe op basis van azijn, olijfolie en wat zwarte peper.

Schep de salade op een schaal en maak het af door er de feta en de peterselie over te strooien. Tast toe!

Dit recept is voor 2 personen.

Ingrediënten

- linzen (300g), afgespoeld
- 1 venkel, in dunne plakjes gesneden
- 2 el granaatappelpitjes
- 2 el appelciderazijn
- 2 el olijfolie
- 1 snufje grof gemalen zwarte peper
- 2 el feta, verkruimeld
- 2 el bladpeterselie





Gemarineerde kip met edamamebonen



Ingrediënten

- edamamebonen (sojabonen) (150g)
- 1 gele paprika, 1 groene paprika, in reepjes
- taugé (250g) (sojascheuten)
- shiitake champignons (100g), in plakjes
- kipfilet (400g), in reepjes
- 1/2 chilipeper, fijn gehakt
- 2 lente-uitjes, in ringen
- 3 el arachideolie
- peper

Marinade

- 3 el ketjap
- 3 el sojasaus
- 1 el honing

Bereidingswijze

Meng de ketjap, sojasaus en honing. Bak de kipfilet in een pan aan alle kanten half gaar en kruid goed af met peper. Verdeel de marinade over de kip en laat nog even verder garen.

Verwarm in een wokpan de olie en bak de paprikareepjes, de sojascheuten en de shiitaké champignons. Voeg de edamamebonen en de gehakte chilipeper toe en breng op smaak met sojasaus. Voeg als laatste de gemarineerde kippenreepjes toe. Garneer met de lente-ui.



Tip!

Serveer er eventueel rijst of noedels bij.

Dit recept is voor 4 personen.



Colofon

Dit inspiratieboekje is een uitgave van Blijje Boon en hoort bij de campagne BOONjour. Blijje Boon is de beweging - bestaande uit bonenfabrikanten, gezondheidsinfluentials en retail - die zich inzet ter promotie van de consumptie van de boon. Om de consument wekelijks op een inspirerende en smakelijke manier te herinneren aan bonen op het bord is de Blijje Boon de campagne **"BOONjour"** gestart. Elke dinsdag krijgen bezoekers van Facebook gevarieerde bonenrecepten aangeboden. Een aantal van deze recepten is in dit inspiratieboekje gebundeld.

BOON
jour



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

