

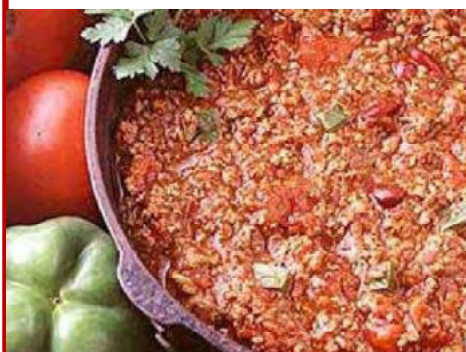


Boonrecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.	3
Dokkumer beantjebrij - Dokkumer bruine bonensoep.....	4
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.....	5
Sperziebonen met amandelen en limoen.	6
Stoofpotje met bonen en bier.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Diabetes kookboek

Ingrediënten:

2 bl bonen, bruine
½ tl chilipoeder
330 g courgette, in stukjes
500 g gehakt, runder-, mager
1 tl kaneelpoeder
3 tn knoflook
2 tl komijn
2 el olie, olijf-
240 g paprika's, groene, in stukjes
120 g paprika's, rode, in stukjes
2 bl tomaten, Italiaanse, hele
220 g uien, fijn-gesneden
1-2 tl zout (naar smaak)

Bereiding.

Spoel de bruine bonen en laat ze uitlekken.
Verwarm de olie in een tefal pot of een grote pot met dikke bodem en laat de uien sudderen tot ze zacht zijn.
Voeg de paprika's en de gehakte knoflook toe en laat het een 3-4 min. sudderen tot de paprika's ietwat zacht worden.
Zet het vuur half hoog, voeg het gehakt, de chilipoeder, de komijn en de kaneel toe.
Roer goed tot al het gehakt gebruikt is.
Voeg nu de bruine bonen, de tomaten en een beetje zout toe en laat het 15 min. sudderen.
Voeg de courgette toe en laat het nogmaals 15 min. sudderen.

Tip:

Dit stoofpotje smaakt nog heter als je verse pepertjes toevoegt tijdens het koken.

3

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dockumer beantjebrij - Dokkumer bruine bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: HollandsePot.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
500 g bonen, bruine
50 g boter
125 ml crème fraîche
1 knolselderij, kleine
2 kruidnagelen
- peper
4 preien
6 saucijsjes, kleine
200 g spekblokjes, magere
2 el tomatenpuree
3 uien
1 wortel, winter-
- zout

Bereiding.

Laat de bonen 8 uur weken in 2 l water.
Pel de uien.
Snipper de uien.
Maak de knolselderij schoon.
Snijd de knolselderij in blokjes.
Schil de winterwortel.
Snijd de winterwortel in reepjes.
Maak de preien schoon.
Snijd de preien in ringen.
Leg de saucijsjes 10 min. in warm water.
Dep de saucijsjes droog.
Bak de spekblokjes in een droge koekenpan knapperig uit.
Neem de spekblokjes uit de koekenpan.
Giet de bonen af.
Breng de bonen met 1½ l water aan de kook.
Verhit de boter.
Fruit de uien, knolselderij, wortel en prei op een halfhoog vuur al omscheppend ca. 5 min.
Voeg het uimengsel, kruidnageltjes en tomatenpuree aan de bonen toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de saucijsjes toe.
Voeg de azijn toe.
Laat de bonen in ca. 1½ uur gaar koken.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Roer er de crème fraîche door.

Tip:

Serveren met Turks brood.

Wijntip:

Andes Peaks, Sauvignon Blanc, wit, droog, Chili.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goudart.eu, Johan
Drenth, Receptenplein

Ingrediënten

4 stl bleekselderij
2 kbl bonen, witte,
uitgelekt
15 dl bouillon, kippen-
(van tablet)
2 courgette, kleine, in
blokjes
300 g kip
5 el olie, olijf-
2 tl oregano (of 1 el
verse)
- peper, versgemalen
2 el peterselie
150 g rijst
2 bl tomaat (à 400 g)
1 ui, gesnipperd
- zout

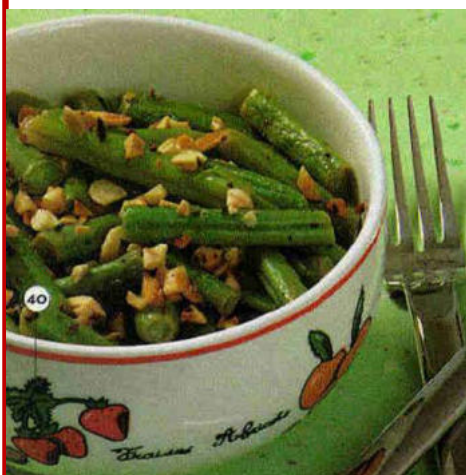
4 timbaaltjes of kleine
kopjes, ingevet

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ±
5 min. mee.
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor,
breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper
door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het
met peterselie.
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het
midden van een diep soepbord.
Schenk de soep er omheen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sperziebonen met amandelen en limoen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Smakelijk
eten

Ingrediënten

30 g amandelen, blanke
20 g boter
1 tn knoflook
1 limoen
300 g sperziebonen
1 tl suiker
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

Maak de sperziebonen schoon en breek ze evt. in stukjes.

Boen de limoen goed schoon onder koud stromend water, rasp de schil dun af en pers de limoen uit.

Verhit de boter en fruit al omscheppend de knoflook en de sperziebonen 5 min.

Voeg het limoensap, 1 el water, wat zout en de suiker toe en laat de sperziebonen op een laag vuur in ca. 10 min. beetgaar stoven.

Hak intussen de amandelen grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.

Schep de limoenrasp en 2/3 deel van de amandelen door de sperziebonen en garneer ze met de rest van de amandelen.

Tips:

- Lekker bij kip en gebakken aardappeltjes.
- De sperziebonen krijgen een heerlijke lichte rooksmaak als u in plaats van de blanke amandelen, gerookte amandelen aan het gerecht toevoegt (zout is dan niet meer nodig).

Stoofpotje met bonen en bier.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
LivingTheGreenLife.com

Ingrediënten

1 fl bier, (Gulpener
Sterk Rogge Tripel)
1 bl bonen, kidney-
1 bl bonen, zwarte
4 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 peper, rode, verse
1 bl tomatenblokjes
1 ui, gele
200 g wortelen

Bereiding.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de verse rode peper in dunne plakjes.
Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de ui,
de knoflook en de rode peper op een laag vuur.
Schil de wortelen en snijd ze in stukjes.
Voeg de wortelen samen met de paprikapoeder,
het bier, de tomatenblokjes, de kidneybonen en
de zwarte bonen toe aan de pan.
Roer alles goed door en laat het 30 min.
zachtjes koken.
Scheep het gerecht in twee kommen en geniet!

Tip:

Lekker met (geroosterd) brood.



Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24