



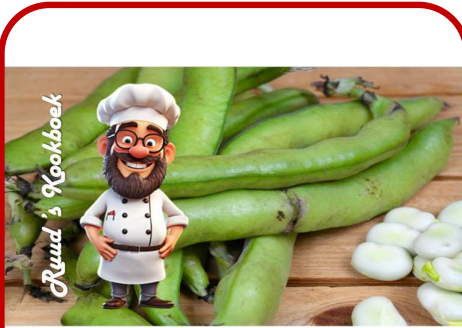
Ruud 's Kookboek

Tuinboonrecepten / v0.7

Inhoudsopgave.

Faves amb pernil i menta - tuinbonen met ham en munt.	3
Lfoul – gestoomde tuinbonen.	4
Tuinbonen cheribon - Tuinbonen anders.....	5
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.....	6
Tuinbonen met pecorino.	8
Tuinbonensalade met pepermakreel.	9

Faves amb pernil i menta - tuinbonen met ham en munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Culinaire kalender 2004

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
50 g jamón serrano
- muntblaadjes, klein
handje
6 el olie, olijf-
1 kg tuinbonen
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
(incl. doppen)
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.

Dop de tuinbonen.
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3 min. beetgaar.
Laat de tuinbonen afkoelen.
Snij de ham in korte reepjes.
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.
Meng de olie, azijn en het zout tot een vinaigrette.
Voeg alles samen tot een salade.

Lfoul - gestoomde tuinbonen.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
NadiasHealthyWorld.com

Ingrediënten

800 g bonen, tuin-
½ citroen, ingelegde
2 tn knoflook
1 tl komijn
6 tk koriander
5 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
6 tk peterselie
1 ui
- zout

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.

Lfoul is een vegetarisch recept en superlekker. Deze Marokkaanse gestoomde tuinbonen worden vaak geserveerd als bijgerecht, maar zijn ook als hoofdgerecht een lekkernij. Gebruik zowel de schil als de bonen voor dit recept. Je kunt nog extra diepvriesbonen toevoegen als je dit wilt.

Was de bonen en verwijder de lange draad aan beide zijanten.
Snijd de bonen en leg ze in een stoompan.
Bestrooi ze met komijn en wat zout.
Stoom de tuinbonen ca. 20 min. op een hoog vuur.
Bak de ui en de knoflook aan in de olijfolie.
Laat het geheel even pruttelen en voeg vervolgens de gestoomde tuinbonen toe.
Laat het geheel nog 5 min. binden en voeg de ingelegde citroen toe.

Tip:

Serveer de tuinbonen met vers brood en olijven.

Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: IndischeRecepten.com,
Indo

Ingrediënten

1 tl djinten
100 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
fijngemaakt
- nootmuskaat
- olie, sla-
1 paprika, rode of
groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 st trassie
600 g tuinbonen,
uitgelekt (pot)
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Laat de tuinbonen eerst goed uitlekken in een vergiet.

Kook de tuinbonen eerst gaar, als u verse tuinbonen gebruikt en laat ze uitlekken.

Fruit de knoflook, de trassi, de ui en de paprika in wat slaolie.

Voeg het gehakt toe als de uien bruin zijn.

Voeg dan het gehakt toe en laat het meebakken totdat het gehakt bruin en rullig is.

Voeg dan de bonen toe en kruid af naar eigen smaak.

Tips:

Serveer er witte rijst bij.

Voeg ook eens wat fijngesneden prei toe.

5

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

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

1 kg bonen, tuin-, verse, gedopt

50 g citroen, ingemaakte, in grove stukken

- olie, olijf-, extra vergine

- oreganoblaadjes, grofgesneden

Voor de groentebouillon:

½ tl bessen, piment-
2 stl bleekselderij, in
boogjes van 2 cm

2 tn knoflook

2 laurierblaadjes

1 el olie, olijf-

1 prei, grote, in stukken
van 2 cm

1 ui, witte, gepeld, in
stukken van 2 cm

1 venkelknol, in stukken
van 2 cm

4 l water

¼ tl zout, zee-

Bereiding.

Maak de groentebouillon:

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan.

Breng het aan de kook.

Draai dan het vuur laag, zodat de bouillon net zacht blijft koken.

Laat het 1½-2 uur sudderen (tot er nog 250 ml bouillon over is).

Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

Maak de langzaam geroosterde tomaten:

Verwarm de oven voor tot 160°C.

Snijd elke tomaat in 6 partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten.

Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat.

Zet de bakplaat ca. 1½ uur in de oven, of tot de tomaten met 1/3 zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

Maak het gerecht af:

Zet een kom ijswater klaar.

Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 sec.

Schep ze meteen in het ijswater.

Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.

Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, de ingemaakte citroen en enkele el extra vergine olijfolie toe en warm alles 1-2 min. op.

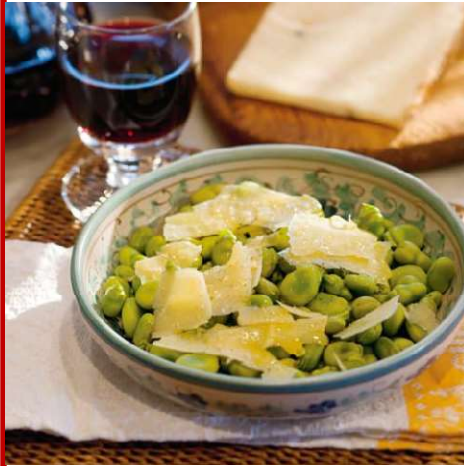
Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer ze met oregano en besprenkel ze met wat extra olijfolie.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de langzaam
geroosterde tomaten:**

2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
4 tk tijm
2 tomaten, grote rijpe
- zout, zee-

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

Tuinbonen met pecorino.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Manuela
Darling-Gansser,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

400 g bonen, tuin-, zeer jonge
200 g pecorino
60 ml olie, olijf-, extra vergine
- zeezoutvlokken

Bereidingstijd: 10 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.

Dop de tuinbonen.
Blancheer en pel de tuinbonen (als ze heel jong zijn, hoeven ze niet geblancheerd en gepeld te worden).
Schaaf de pecorino over de bonen.
Sprenkel er olijfolie over.
Bestrooi ze met de zeezoutvlokken en serveer ze.

Tip:

Dit gerecht kan het beste in de lente gemaakt worden, als de tuinbonen vers en jong zijn.

Tuinbonensalade.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pims-Pages.com

Ingrediënten

½ citroen, sap van
150 g hamblokjes
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
2 tl komijn, gemalen
1 komkommer, in
stukjes
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
½ bs peterselie, verse,
fijngesneden
150 g spek, Zeeuwse, in
blokjes
2 tomaten, middelgrote,
verse, in stukjes
1 pt tuinbonen (HAK)
1 ui, kleine, in stukjes
- zout

Bereiding.

Meng de goed uitgelekte en afgespoelde tuinbonen, de tomaat, de ui, de hamblokjes, de Zeeuwse spek en de komkommer in een saladekom.

Schep de knoflook, de peterselie, het citroensap en de olijfolie er doorheen.

Breng de salade op smaak met komijn, zout en peper.

Tips:

De salade kan koud of op kamertemperatuur geserveerd worden.

Lekker met vers gebakken stokbrood en kruidenboter.

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

Tuinbonensalade met pepermakreel.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn-
1 pk broodjes, pita-
1 tn knoflook
1 pk makreelfilet, peper
4 el olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, verse
5 st selderij, bleek-
1 pt tuinbonen (680 g)
1 bs ui, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2120
Energie kcal: 505
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflookteen.
Snijd de bleekselderij in dunne plakjes.
Hak de peterselie fijn.
Spoel de tuinbonen af.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Snijd de bosuitjes in schuine ringetjes.
Verdeel de vis in stukjes.
Pers de knoflook boven de olie uit.
Klop er de azijn door.
Klop er peper en zout naar smaak door.
Verwarm de pitabroodjes volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de tuinbonen met de bosui, de
bleekselderij, de dressing en de peterselie door
elkaar.
Serveer de salade met de gehalveerde warme
pitabroodjes.

Wijntip:

Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje, droog.

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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

