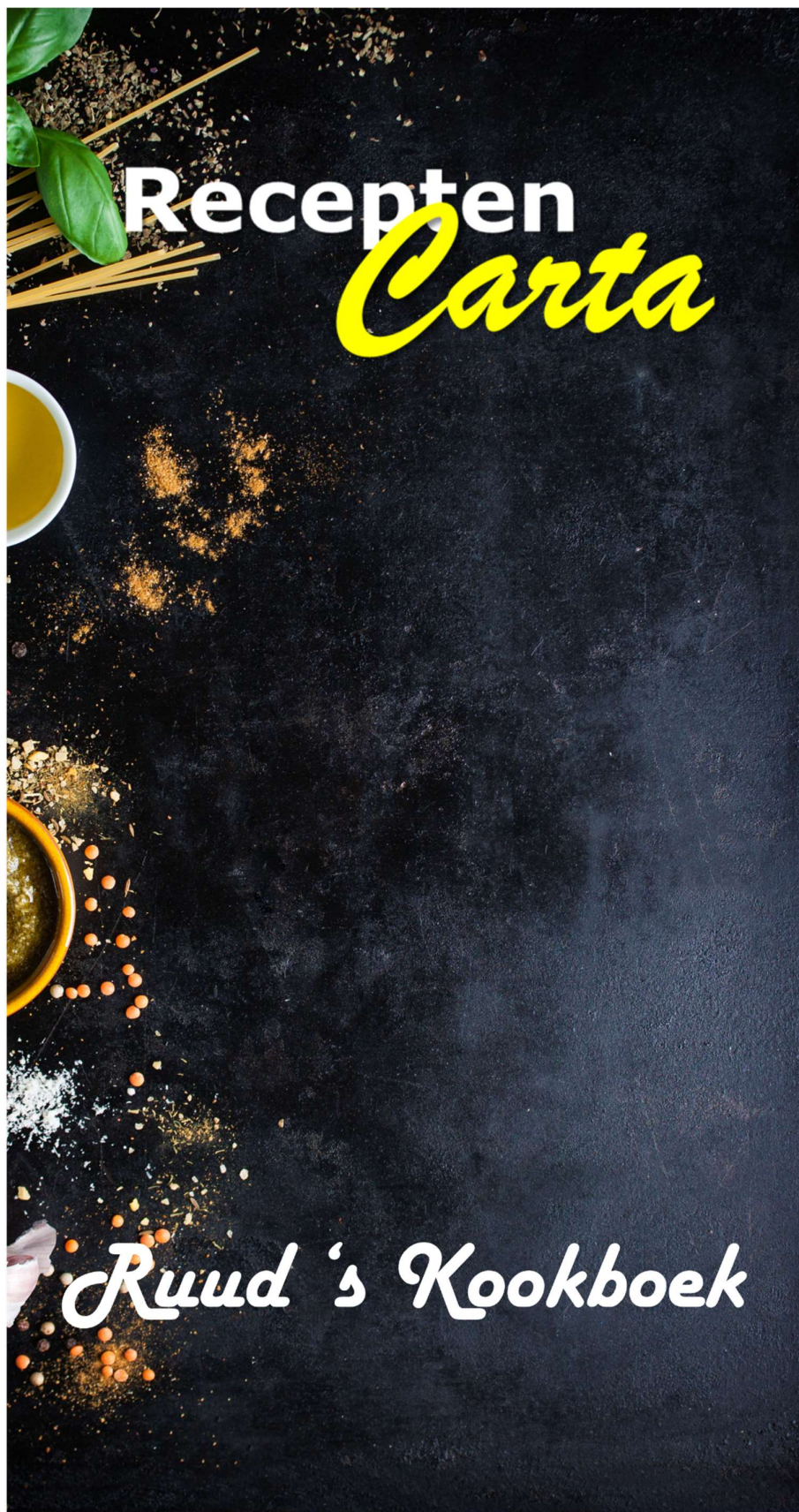




***In de bonen
(Carta2016-GeertH)***

Inhoudsopgave.

1. Bonen in de dop drogen in een droge ruimte, slaapkamer of op zolder
2. Droge bonen bereiden (basisinfo)
3. Black eyebeans met savooiekool / Fagioli dell' occhio in umido con le verze
4. Bonen voor een 'Heer van stand'
5. Bonendip met walnootolie
6. Bonenschotel 2 - Italiaans
7. Bonenschotel met salami
8. Bonenschotel met ui en mosterd-cervelaat
9. Bonenschotel op z'n Bretons
10. Bonenschotel tomaat-spek
11. Bonensoep Italiaans - Ribollita
12. Bonenstoofpot met Catalaanse worstjes
13. Boontjes in sesamdressing
14. Boontjes op Griekse wijze
15. Bruine bonen met bacon en appel
16. Bruine Bonen met knoflookgehakt
17. Bruine bonen met paprika en paddenstoelen en hamreepjes
18. Bruine bonen met spek
19. Bruine bonen-gehaktschotel met paprika
20. Bruine bonenschotel
21. Bruine bonenschotel 1 - Frans
22. Bruine bonenschotel 2 - Frans
23. Bruine bonenschotel 4
24. Bruine hele linzen
25. Bruinebonensoep met chorizo
26. Calypsobonen 'Bonen als een vogeltje'
27. Capucijnenschotel
28. Capucijners met prei en worst
29. Chili con carne 1
30. Chili con carne 2
31. Chili con carne 14
32. Chili con carne 15
33. Chili con carne 28
34. Chili con carne 29
35. Chili con carne van 'Reade Krobbe'
36. Dröge bönen en dröge worst (op z'n Grunnings)
37. Droge bonen stampot-1
38. Droge bonen stampot op Groningse wijze
39. Knipselbonenschotel op z'n Grunnings
40. Linzen met Italiaanse worst
41. Linzenstoofpotje met bacon
42. Pronkebonensoep uit Groningen
43. Reade Krobbe salade met fruit en noten
44. Snijbonen en ijsbergsla salade (Indisch)
45. Snijbonensalade met geitenkaas
46. Sperziebonen curry sweet potato
47. Sperziebonen en cashewnoten en rundergehakt
48. Sperziebonen in ketjapsaus: Boentjies ketjap
49. Sperziebonen in Szechuanstijl
50. Sperziebonen met bacon
51. Sperziebonen met gemengde groenten
52. Sperziebonen met hazelnootdressing
53. Sperziebonen met houmousdip
54. Sperziebonen met knoflook & pijnboompitten
55. Sperziebonen uit de wok-1
56. Sperziebonen uit de wok-2
57. Sperziebonensalade met ei en citroen
58. Tuinbonensalade met pepermakreel.
59. Witte bonen met paprika en geitenkaas
60. Witte bonen met perziken
61. Witte Bonen met saus (garniture à la Bretonne, garnituur uit Bretagne)

- 62. Witte bonen met zure saus**
- 63. Witte bonensalade met tomaten**
- 64. Witte bonenschotel met maïs en pompoen**
- 65. Witte bonenschotel met romige roquefortsaus**
- 66. Witte bonenschotel met worst en spekjes**
- 67. Zwarte-ogenbonensoep uit Zambia (Gbegiri)**

1 Bonen in de dop drogen in een droge ruimte, slaapkamer of op zolder

Menugang	Drogen	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Instructie	Slank	Nee
Bron	GeerthJ			Sterren	

Ingrediënten

Type boontjes:

Henderikse Reuzen ofwel Bonte Reuzen (stamslaboon), die hebben geen draadjes ook wel "draadloos" genoemd



Benodigheden:

- stopnaaldje met een groot oog
- dunne katoen- of nyloodraad
- krantenpapier
- zeer droge ruimte, slaapkamer of zolder (zonder geurtjes, dus NIET op een plek waar ook de was hangt of andere geurtjes zijn)

Bereiding

Ik heb een keuze gemaakt om ze in te rijgen op draad en ze zo te laten drogen (het kan ook los op krantenpapier).

Ik rijg meestal 3 kg boontjes per keer in (ongeveer in totaal 8 meter draad nodig, afhankelijk van dikte boontjes).

Ik droog mijn bonen in een droge slaapkamer (staat leeg dus ook geen bijzondere geurtjes).

Als ze ingerijgd zijn worden ze horizontaal opgehangen.

Tijdens het drogen worden ze de helft kleiner.

Foto rechts: zo zien ze eruit als ze nog niet gedroogd zijn.

Ga als volgt tewerk:

- boontjes sorteren (rot spul verwijderen)
- leg krantenpapier op de tafel en leg het draad uit (ik gebruik meestal 2-2.50 meter draad per string boontjes)
- bevestig aan het eind van de draad een sateprikkertje of luciferstokje e.d., zo kunnen de boontjes er niet afvallen
- draad bevestigen door het oog van de naald, laat het draad zo'n 20 centimeter doorsteken
- rijg zo'n 4 a 5 boontjes op de naald
- pak de punt van de naald vast en duw de boontjes op de draad en schuif ze een stuk verder op de draad
- ga zo door maar zorg dat je een half meter van het draad overhoudt (waarom licht ik hieronder nog toe)

Ophangen string boontjes en tussenruimte creëren:

- droog ze in een ruimte, slaapkamer of zolder die geen geurtjes heeft
 - hang ze horizontaal op (ik gebruik 4 ophangpunten voor 2-2.50 meter per string)
 - schuif de boontjes van elkaar af (daarvoor heb je die half meter overgebleven draad dus nodig)
- ==>> de boontjes moeten iets tussenruimte hebben anders is er kans op schimmel bij het draadpunt

Drogen boontjes en controle:

- de boontjes drogen nu vanuit de punten naar het draad (dus bij het draad blijven ze het langst vochtig)
- controleer ze 1x per dag op schimmel en dat er steeds iets tussenruimte is (boontjes bewegen wat tijdens het droogproces, vandaar)

1 Bonen in de dop drogen in een droge ruimte, slaapkamer of op zolder

- mocht er schimmel ontstaan (witte dons wordt zichtbaar), verwijder die boontjes en gooi ze weg
- als ze gaan "knisperen" door ze na verloop van tijd te schudden, zijn ze klaar (ze moeten echt een knispergeluid weergeven, anders zijn ze nog niet droog)

Opslag gedroogde boontjes:

Bij mij gaan ze in zakjes van 250 gram in de vriezer (-20/-22 graadjes).

Je kunt ze zo een aantal jaren bewaren.

En de bonentor ook geen kans om de boontjes aan te tasten.

Bij het invriezen heb je volgens mij dan ook de maximale hygiëne.

Opmerking wassen boontjes:

Ik was de boontjes voor het inrijgen NIET of er moet veel zand e.d. opzitten.

Des te droger ze zijn tijdens het inrijgen, des te minder kans op schimmel tijdens het drogen.

Ze worden bij mij pas gewassen als ik de gedroogde boontjes heb laat wellen voor gebruik in stampapot e.d...

Op het eind van het wellen (ik week ze minimaal 12 uur), dan was ik ze.

1 Droge bonen bereiden (basisinfo)

Menugang -	Soort Bonen	Snel	Nee
Keuken Hollands	Type Instructie	Slank	Nee
Bron nl.wikihow.com		Sterren	

Ingrediënten

Bonen zijn een goede aanvulling op een uitgebalanceerd dieet.

Ze zitten vol antioxidanten, vitaminen, mineralen en vezels.

Ooit werd gedacht dat ze niet meer dan wat koolhydraten bevatten, maar nu weet men dat ze boordevol voedingsstoffen zitten die ontzettend veel voordelen voor de gezondheid hebben.

Daarnaast zijn ze makkelijk te bereiden en veelzijdig in allerlei recepten te gebruiken, van bij- tot hoofdgerecht.

Omdat bonen uit blik vaak minder smaak hebben of een papperige consistentie hebben, kun je beter gedroogde bonen nemen als je een rijke smaak en een stevige textuur wilt.

Leer hier hoe je gedroogde bonen bereidt.

Het is iets bewerkelijker dan een blikje opentrekken, maar het resultaat is het zeker waard.

Zie verder ook de tips en waarschuwingen onderaan de pagina bij de bereiding!!!!!!!!!!



Benodigdheden:

- Gedroogde bonen
- Water
- Zeef
- Pan van 5 liter

Bereiding

4 Methoden:

- De bonen sorteren en wassen
- De bonen weken
- De bonen koken
- Bonen gebruiken in andere recepten

Methode 1 van 4: De bonen sorteren en wassen:

1

Sorteer de bonen en gooi verschrompelde of verkleurde exemplaren weg, net als takjes of ander vuil.

Bekijk de hele lading bonen die je wilt gaan gebruiken voor je ze wast.

Let vooral goed op of er geen kleine steentjes in zitten die per ongeluk in de verpakking terecht zijn gekomen.

2

Doe de gedroogde bonen in een zeef en was ze even snel.

Laat er gedurende een halve minuut koud water overheen stromen.

Methode 2 van 4: De bonen weken:

1

Gebruik de langzame methode als je een nacht hebt om je bonen te weken.

De langzame methode heeft de voorkeur omdat dit ervoor zorgt dat je eindproduct beter gaar wordt.

1 Droge bonen bereiden (basisinfo)

Als je de langzame methode kiest, doe de bonen dan in een pan van 5 liter en doe er ongeveer 2 liter water bij.

Leg het deksel op de pan en laat het een nacht in de koelkast staan.

2

Als je niet genoeg tijd hebt, probeer dan de snelle methode.

Bij de snelle methode doe je de bonen met water in een pan en breng je ze aan de kook.

Laat het ongeveer 2 tot 3 minuten koken.

Haal de pan van het vuur, doe het deksel erop en laat de bonen minstens een uur weken.

3

Wacht tot de bonen twee of drie keer zo groot zijn geworden, afhankelijk van de methode die je gebruikt.

Als je de bonen een nacht in koud water hebt geweekt worden ze minstens twee keer zo groot.

Zorg dat je pan groot genoeg is om ze te kunnen bevatten.

4

Spoel de bonen goed na in een zeef nadat ze zijn geweekt.

Je bonen zijn nu klaar om gekookt te worden.

Methode 3 van 4: De bonen koken:

1

Doe de bonen in een grote pan en doe er genoeg water bij om ze helemaal te bedekken.

2

Voeg een eetlepel plantaardige olie toe zodat zich minder schuim gaat vormen en zodat de bonen niet zo snel overkoken.

Omdat bonen uitzetten tijdens het koken moet je af en toe een klein beetje water toevoegen aan de pan zodat ze goed bedekt blijven en ze gelijkmatig gaar worden.

3

Laat de bonen op laag tot middelhoog vuur pruttelen.

Goed geweekte bonen hebben meestal tussen 30 minuten en twee uur nodig om gaar te worden.

4

Bekijk de juiste kooktijd van het soort boon dat je gebruikt. De kooktijden verschillen per type boon. [3]

- Zwarte bonen: 60 minuten

- Lichte/donkere rode kidneybonen: 90 tot 120 minuten

- Witte bonen: 90 tot 120 minuten

- Pintobonen: 90 tot 120 minuten

5

Controleer de bonen door er eentje te prakken met een vork of tussen je vingers plat te knijpen.

Je boon moet zacht maar niet papperig zijn.

Als de boon nog knapperig of rauw is na de voorgeschreven kooktijd, laat ze dan nog even zachtjes doorkoken en controleer elke 10 minuten of ze gaar zijn.

Methode 4 van 4: Bonen gebruiken in andere recepten:

1

Leer hoe je verschillende soorten bonen klaarmaakt. Bonen zijn gezond, goedkoop en makkelijk klaar te maken.

Wat kan er mis gaan?

Leer verschillende soorten bonen klaar te maken, zoals:

1 Droge bonen bereiden (basisinfo)

- Pintobonen
- Limabonen
- Zwarte bonen
- Cannellini bonen

2

Maak vegetarische chili con carne.

Wie zegt dat er altijd vlees in chili con carne moet?

Zo'n heerlijke pittige schotel kun je ook met alleen bonen maken - zwarte- en kidneybonen.

Een perfect maaltje op winterse dagen.

3

Maak kidneybonen met rijst.

Dit Caribisch gerecht geeft je een voldaan gevoel, vooral als je het combineert met bijvoorbeeld garnalen.

Heel simpel maar zo lekker!

4

Probeer eens humus van kidneybonen.

Ben je die gewone humus zat?

Wat dacht je er van om die kikkererwten eens te vervangen door kidneybonen!

5

Maak een recept met mungbonen.

De mungboon is een groene boon die heel populair is in Zuid-oost Azië, in zowel zoete als hartige gerechten.

Tips:

- Hoewel het sneller gaat om de bonen in heet water te weken, zullen de bonen eerder openscheuren op deze manier.
- Als je eenmaal hebt geleerd hoe je droge bonen klaarmaakt, probeer dan verschillende variaties. Er zijn er zoveel om uit te kiezen die allemaal anders smaken!
- Een ander voordeel van gedroogde bonen ten opzichte van bonen uit blik is dat er geen extra zout aan is toegevoegd.
 - In blikjes bonen zit vaak veel zout.
- Plan vooruit als je gedroogde bonen wilt klaarmaken, zodat je de langzame methode kunt gebruiken. Gekookte gedroogde bonen worden het lekkerst als je ze lang laat weken, want dan vallen ze niet uit elkaar.
 - Ze behouden zo hun smaak beter.
- Bewaar je bonen in speciale Mylar-zakken.
 - Het kan ook in glazen potten, maar door het licht worden de bonen langzaam maar zeker aangetast. Als je ze toch in glas bewaart, zet ze dan op een donkere plek en doe niet te veel in een pot.
- Linzen en spliterwten hoef je niet van te voren de weken.
 - Die kun je meteen koken.
- Bewaar je bonen luchtdicht op een droge, donkere plek, dan blijven ze twee jaar goed.
 - Net als andere voeding is het natuurlijk niet onbeperkt houdbaar.
 - Licht en zuurstof zijn de twee grootste boosdoeners.

Waarschuwingen:

- Voeg voordat ze helemaal zacht zijn geen zure ingrediënten zoals tomaten of azijn toe als je gedroogde bonen kookt.
 - Daardoor worden je bonen papperig.

1 Droge bonen bereiden (basisinfo)

- Kook bonen nooit zonder ze te weken.
Ze worden dan taai en smakeloos.

Black eyebeans met savooiekool / Fagioli dell' occhio in umido con le verze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Koken & Bakken & Mengen	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 700 ml groentebouillon
- 450 g savooiekool schoongemaakt
- 180 g oogbonen (black eyebeans)
- 1 stengel bleekselderij
- 1 wortel
- 1 ui
- pancetta – tijm – salie
- droge wittewijn
- extravergine olijfolie
- zout



Bereiding

Week de bonen ca. 8 uur in water.

Giet de bonen af en spoel ze schoon.

Maak een bundeltje van 1 salieblad en 2 takjes tijm.

Snijd de bleekselderij, de wortel en de ui in kleine blokjes (brunoise).

Fruit ze in 2 el olie in een kookpan met een klein stukje pancetta en het kruidenbundeltje.

Voeg na 4-5 minuten de bonen toe.

Blus af met ½ glas wijn en voeg de bouillon toe.

Doe de deksel op de pan en kook het geheel ca. 50 minuten tot de bonen zacht beginnen te worden.

Breng aan het eind op smaak met zout.

Trek ondertussen de bladeren van de savooiekool los.

Laat de grote buitenste bladeren heel en snijd de rest van de kool fijn.

Meng de gesneden savooiekool met de bonen en leg de grote savooiekoolbladeren als een soort deksel er bovenop.

Doe de deksel op de pan en stoof het geheel ca. 10 minuten op laag vuur.

Haal de deksel van de pan en gaar 30-35 minuten verder.

Tip:

Dit gerecht is een paar uur van tevoren gemaakt nog lekkerder.

Laat het geheel op een koele plek afkoelen en verwarm het op het moment van serveren.

Bonen voor een heer van stand

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Emil			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen:

- 1 blik bonen (bruine, witte of capucijners)
- 1 ui, gesnipperd
- 100 g taugé
- 2 el zilveruitjes
- 1 banaan, in plakjes
- 2 el pindakaas
- 1 el ketjap
- 1 tl chilipoeder
- 30 g rozijnen (of naar smaak)
- 10 g boter
- snufje tijm
- ½ tl sambal
- zout



Bereiding

Fruit ui en knoflook in de boter goudgeel.

Voeg chilipoeder toe en laat even meebakken, en dan taugé, kruiden en zout en laat ca. 10 min. sudderen.

Doe er dan bij: pindakaas, scheutje water, ketjap, uitjes, rozijnen en de uitgelekte bonen.

Zorg dat alles goed heet wordt zonder aan te branden.

Eventueel nog wat water toevoegen.

Voeg als laatste de banaan toe en laat die meewarmen.

Bonendip met walnootolie

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2003			Sterren	

Ingrediënten

- 200 g gedroogde witte bonen (pak à 500 g)
- 5 el olie
- 5 el walnootolie
- 1 citroen, geperst
- 2 teentjes knoflook geperst
- 2 el Japanse sojasaus
- 1 zakje verse bieslook (25 g), fijngeknipt
- 2 maal 150 g snijbonen
- 1 tl paprikapoeder

Bereiding

Bonen in ruim water minimaal 8 uur weken.

In pan met ruim water bonen in ca. 1 uur en 15 minuten gaarkoken, laatste kwartier ½ tl zout toevoegen.

Bonen in vergiet laten uitlekken en afkoelen.

In keukenmachine bonen met beide oliesoorten pureren tot smeuïge massa.

Op smaak brengen met 3-4 el citroensap, knoflook, sojasaus, bieslook en zout en peper.

Bonendip tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Uiteindes schuin afsnijden en snijbonen in brede ruiten snijden.

Snijbonen in ruim kokend water met zout in 3 minuten beetgaar koken.

Ruiten in vergiet onder koud water afspoelen, laten uitlekken en in afgesloten plastic doos in koelkast bewaren.

Bonendip in kom scheppen, bovenkant gladstrijken en bestrooien met paprikapoeder.

Snijboonruiten droogdeppen en op schaal leggen, rond kom bonendip.

Bonenschotel 2 Italiaans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen:

- 1 rode spaanse peper
- 3 blaadjes salie
- 4 tenen knoflook
- 1 takje rozemarijn.
- 250 g GESNEDEN GROENTEN: courgette, prei, ui en rode paprika (of Italiaanse groente pakket.
- ½ pakje tomato frito (gepureerde tomaat)
- ½ bakje champignons
- ½ glas rode wijn
- ½ verse rookworst
- 1 blik bruine bonen
- olijfolie

Bereiding

Snijd de Spaanse peper naar keuze met of zonder zaden heel fijn.

Snipper de knoflook, salie en rozemarijn.

Maak de champignons schoon snijd ze in vieren.

Snijd de worst in dunne plakje.

Spoel de bonen af.

Verhit in de wok een klein scheutje olie en fruit hierin de champignons, de kruiden en de knoflook.

Voeg de groentemix toe en bak dit 5 minuten mee.

Als het iets te droog wordt, doe je er een lepel water bij.

Doe de worst in de pan en bak weer enkele minuten

Vervolgens kan de tomatensaus en de rode wijn erbij.

Roer het goed door, voeg nu de bonen toe en laat het gerecht op een laag pitje 10 minuten zachtjes sudderen.

Breng het geheel op smaak met wat zout uit de molen.

Bonenschotel met salami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron	AllerHande 08 2006			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el olie
- 1 salami (worst, 250 g), in blokjes
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 1 gele paprika, schoon en in reepjes
- 1 blik chilibonen (425 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 blik maïskorrels (300 g)

Bereiding

Verhit de olie in een grote wok.

Bak de salamiblokjes hierin tot ze bruin beginnen te kleuren.

Schep de uisnippers en de paprikareepjes erbij en bak ze tot de uisnippers beginnen te kleuren.

Roer nu de chilibonen, de tomatenblokjes met aanhangende saus en de maïs door dit mengsel.

Laat dit geheel nog 5 minuten zachtjes doorkoken.

Breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Als je van heet houdt, voeg dan wat tabasco toe aan dit gerecht.

Bonenschotel met ui en mosterdcervelaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Worst	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	AllerHande jubileumnummer 2003			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen:

- 3 uien (grofgesnipperd)
- 1 mosterdcervelaat (worst, 250 g)
- 3 el olie
- 2 blikken kidneybonen (400 g, uitgelekt)
- 1 bos radijs
- ½ zakje verse peterselie (à 30 g)
- 1 tl citroensap of azijn
- ½ tl mosterd

Bereiding

In grote koekenpan ui en worst in 2 el olie 10 minuten zachtjes bakken.

Kidneybonen toevoegen en gerecht met deksel op pan 5 minuten door en door verwarmen.

Bonenschotel op smaak brengen met zout en peper.

Intussen radijs schoonmaken en in plakjes snijden.

Peterselie fijnhakken.

In kom dressing kloppen van rest van olie, citroensap, mosterd, zout en peper.

Radijs door dressing mengen.

Bonenschotel en radijssalade over twee borden verdelen.

Peterselie over radijs en bonen strooien.

Bonenschotel op z'n Bretons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken & Bakken	Slank	Nee
Bron	De Boer			Sterren	

Ingrediënten

- 600 g vastkokende aardappels
- 1 ui
- 2 middelgrote winterpenen
- 400 g broccoli
- 350 g witte bonen
- 2 dikke plakken schouderham
- 1 kippenbouillonblokje
- 6 el olie
- 1 blikje tomatenpuree
- versgemalen peper
- zout



Bereiding

Schil de aardappels en snijd ze in kleine stukjes.

Snijd de ui klein.

Schil de wortel en snijd hem in halve dunne plakjes.

Snijd de broccoli in kleine roosjes.

Laat de witte bonen uitlekken.

Snijd de ham in kleine blokjes.

Kook 300 ml bouillon met het bouillonblokje.

Fruit in een ruime kookpan in ca. 2 minuten de ui glazig in 3 el olie.

Voeg de aardappel, tomatenpuree en de winterpeen toe.

Bak alles 10 minuten aan op hoog vuur.

Schep regelmatig om.

Voeg de bouillon toe en laat het aan de kook komen.

Laat met het deksel op de pan 20 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg de witte bonen, hamblokjes en de broccoli toe.

Laat het geheel nog 8 minuten zachtjes doorkoken met de deksel op de pan.

Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de bonenschotel in kommen.

Bonenschotel tomaat-spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken & Oven	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 1 duopak gerookte spekblokjes (250 g)
- 3 rode uien, in ringen
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 potten witte bonen (a 330 g), uitgelekt en afgespoeld
- 1 bakje cherrytomaten (250 g), gehalveerd
- 1 zakje gemalen oude kaas (175 g)



Tomatensaus: 470 ml

- 350 g rijpe (roma)tomaten
- 1 gedroogd chilipepertje of wat sambal
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- wat verse koriander
- mespunt gemalen komijn
- mespunt gemalen piment
- 1 tl oregano
- zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Verhit de olijfolie in een pan en bak de spekjes 5 min.

Bak de gesneden uien en knoflook 2 min. mee.

Voeg de witte bonen, cherrytomaten en de tomatensaus toe.

Warm door.

Schep het mengsel in een ovenschaal.

Bestrooi met de oude kaas en zet de schaal 10 min. in de oven.

Lekker met brood en een groene salade.

Bonensoep Italiaans - Ribollita

Menugang	Soep	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 6-8 personen:

- 350 g gedroogde Cannellini bonen
- 3 gesnipperde rode uien
- 6 teentjes knoflook fijngehakt
- 3 stengels bleekselderij in halve ringen gesneden
- 1 bos (ca 400-500 g) Palmkool (Cavolo Nero)
- 4 rijpe tomaten of 1 blik tomatenstukjes
- 1 blikje tomatenpuree
- 3 middelgrote winterwortels in stukken
- 3 aardappelen (van een kruimig soort) in stukjes
- 2 ltr groentebouillon zelfgemaakt of van bouillonblokjes
- peper
- zout
- 3 tl gedroogde tijm of verse tijmblaadjes



Om te serveren:

Brood, parmazaanse kaas en lekkere olijfolie.

Bereiding

Week de Cannellini bonen de nacht ervoor.

Kook ze in een uur gaar.

Zet het vuur uit en laat ze nog 30 minuten nagaren in het nog hete kookvocht, de boontjes blijven dan wat steviger.

Giet ze daarna af, maar bewaar het kookvocht.

Dit alles kan in de ochtend worden gedaan.

Bereiding:

Verwarm de groentebouillon apart in een pan.

Trek ondertussen de palmkool bladeren van de bladnerf.

Was het blad en snij ze, niet te fijn en niet in te lange slierten, beetje kort snijden dus.

Fruit de ui in een grote ruime soeppan, doe even later de gehakte knoflook erbij.

En weer wat later de bleekselderij en winterwortel.

Even roerbakken en dan een flinke scheut bouillon erbij.

Doe de helft van de bonen met wat kookvocht in een andere pan en laat het op laag vuur even warm worden.

Pureer deze bonen in hun vocht met de staafmixer.

Voeg dit bij de soep.

Voeg nog wat bouillon toe.

Niet teveel vocht want Ribollita is een stevige maaltijdsoep.

Doe de gehakte tomaten in de soep met 2 flinke el tomatenpuree.

Dan de blokjes aardappelen.

Bonensoep Italiaans - Ribollita

Voeg de gedroogde of verse tijm aan toe.

De andere helft van de bonen kan erbij en ook de gesneden palmkool.

Kijk of er nog bouillon bij moet, en laat dit alles ca. 1 uur pruttelen op laag vuur totdat de soep lekker gaat geuren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Direct serveren of af laten koelen voor de volgende dag.

De volgende dag is hij nog lekkerder.

Ribollita betekend opnieuw koken of herkoken.

Serveren:

Leg in de soepborden een stuk brood (oud brood werd hiervoor gebruikt).

De soep er overheen schenken.

Dan een dun straaltje olijfolie erover gieten en lekker veel geraspte Parmazaanse kaas erover.

Tip 1:

Een kommetje olijfolie met wat zeezout en vergemalen zwarte peper en daar je brood in dippen onder het soep eten.

Tip 2:

De soep kan goed ingevroren worden. Na het ontdooien weer langzaam verwarmen.

Tip 3:

De Ribollita wordt als het klaar is in een (ovenvaste- of aardewerken-) pan in een voorverwarmde oven gezet.

10 minuten op 180C, waardoor de soep nog wat indampt.

Daarna wordt deze pan op tafel gezet, gloeiend heet en een beetje 'aangebakken'.

Heerlijk voor een koude winterdag.

Tip 4:

Ribollita is eigenlijk een restjes soep, de basis was de overgebleven groentesoep van de vorige dag.

Deze soep bestaat daarom in vele variaties uit meer of minder soorten groenten.

Neem naar eigen smaak andere of meer groenten in de soep.

Bijvoorbeeld venkel, koolrabi, bloemkool, doperwten, sperzieboontjes etc..

De wittebonen, tomaten en de kool moeten er wel in blijven, de rest is naar eigen smaak.

Tip 5:

Palmkool kan goed vervangen worden door groene savooiekool.

Boerenkool zou ook kunnen maar is wat sterker van smaak.

Bonenstoofpot met Catalaanse worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Worst	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Bakken & koken	Slank	Ja
Bron	AllerHande 01 2006			Sterren	

Ingrediënten

- 1 schaal Catalaanse braadworstjes (6 stuks)
- 2 el olijfolie
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 1 pot witte bonen (370 g), uitgelekt
- 1 blik rode kidneybonen (400 g), uitgelekt
- 1 pak tuinbonen fijn (diepvries, 300 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 el gedroogde oregano

Bereiding

Worstjes halveren.

In hapjespan olie verhitten en worst op matig vuur 5 minuten zachtjes bakken, regelmatig keren.

Knoflook boven worst uitpersen en 1 minuut meebakken.

Witte bonen, kidneybonen en bevroren tuinbonen door worst scheppen.

Tomatenblokjes met vocht en oregano toevoegen.

Geheel in nog 10 minuten zachtjes gaarstoven, af en toe omscheppen.

Stoofpot pittig op smaak brengen met zout en peper.

Lekker met geroosterd bruinbrood, bijvoorbeeld Fougasse de Boulogne.

Tip:

Voeg voor een pittiger smaak wat pikante paprikapoeder, chilipoeder of cayennepeper toe.

Boontjes in sesamdressing

Menugang Bijgerecht

Keuken Japans

Bron www.tastyweb.nl

Soort Vegetarisch

Type Koken & Mengen

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

3

Ingrediënten

Per persoon:

- 175 g boontjes
- zout

Dressing:

- 1 el geroosterde sesamzaadjes
- 1 el bruine suiker
- 2/3 el dashi
- ½ el miso
- 1 el sojasaus



Bereiding

Kook de boontjes tot gaar, ca. 5 minuten in gezouten water.

Doe de sesam in een vijzel en wrijf fijn, voeg suiker, dashi, miso en sojasaus toe en meng goed.

Giet dit mengsel over de boontjes en gooi goed om.

Boontjes op Griekse wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	http://koken.met.aschwin.net			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 a 3 personen:

- bosje peterselie
- 250 g champignons
- olijfolie
- ½ kg aardappelen
- 1 el zeezout kristallen
- ½ el gemalen zwarte peper
- 3 rijpe tomaten
- ½ kg boontjes
- 2 grote uien
- 3 teentjes knoflook



Bereiding

Snij de uiteinden van de boontjes af en was ze..

De champignons worden in schijfjes gesneden.

De aardappels schillen en wassen.

De aardappels snij je in schijfjes / plakken.

De uien pellen en in kleine stukjes snijden.

Van de knoflookbol breek ik drie teentjes af, die ik pel en ga fijnsnijden.

Om het fijnsnijden te vergemakkelijken voeg ik het zout toe.

Hierdoor blijven de sappen uit de knoflook goed bewaard, want ze worden door het zout opgenomen.

Tevens voorkomt het zout dat de vluchtige stoffen uit de knoflook met de zuurstof in de lucht oxydeert en een onprettige smaak veroorzaakt.

De tomaat snij je in grove stukken.

Van de peterselie doe ik de steeltjes weg, de rest snij ik grof snijden.

In een ruime bakpan verwarm je 8 el olijfolie.

De uien worden gefruit.

Zodra de uien glazig zijn gebakken gaan de boontjes erbij.

Na zo'n 10 minuten gaan de champignons erbij.

Na 5 minuten gaan de aardappelschijfjes erbij.

Zodra de aardappelschijfjes een beetje glazig zijn geworden zijn de aardappelen gaar, en kunnen de tomaten erbij.

Meteen ook de knoflook, de peterselie en de peper erbij.

Goed omroeren en nog enkele minuten nabakken. Klaar !

Je kunt serveren als hoofdmaaltijd met brood.

Erg lekker is het als je er wat kaas over raspt.

De portie is voldoende voor 2 grote of 3 kleinere eters.

Bruine bonen met bacon en appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

- versgemalen peper
- zout
- 2 el Olijfolie Traditioneel
- 1 pot Hollandse bruine bonen à 700 g, uitgelekt
- 2 pakjes Baconreepjes à 150 g
- stokbrood, in sneetjes
- kleine zoetzure handappelen (bijv. Elstar)

Bereiding

Verhit in een koekenpan de olie en bak de baconreepjes krokant.

Voeg de appel toe en bak 1 minuut mee.

Voeg de bonen en ½ dl water toe en verwarm het geheel nog 5 minuten.

Breng op smaak met peper en zout en serveer met stokbrood.

Bruine Bonen met Knoflookgehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 400 g extra mager rundergehakt
- 4 teentjes knoflook
- 1 el paneermeel
- 1 ei
- peper
- zout
- 1 ui
- 2 el olie
- 2 el tacokruiden ==>>> (Voor 5 tl tacokruiden vermengt u: 1 tl zout, 1½ tl paprikapoeder, 1 tl chilipoeder, ¾ tl knoflookpoeder, ½ tl suiker en ¼ tl nootmuskaat)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 laurierblaadje
- 1 blik bruine bonen (800 g)
- 2 dl bouillon (tablet)
- ½ tl gedroogde oregano



Bereiding

Pel de knoflookteentjes en pers ze uit.

Maak de ui schoon en snipper hem fijn.

Laat de bruine bonen uitlekken.

Doe het gehakt in een kom en meng er de knoflook, het ei, paneermeel, wat peper en zout door.

Vorm van het gehakt balletjes ter grootte van een walnoot.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin eventjes de ui.

Voeg dan de tacokruiden, tomatenblokjes en het laurierblaadje toe en laat dit 15 minuten zachtjes pruttelen.

Roer dan de bouillon en de oregano door het ui-tomatenmengsel.

Voeg dan de gehaktballetjes toe en laat deze 10 minuten zachtjes mee koken.

Voeg dan de bruine bonen toe en laat het gerecht goed warm worden.

Bruine bonen met paprika en paddenstoelen en hamreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 4 el arachide- of zonnebloemolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 rode en 1 groene paprika, zonder zaadjes, in repen
- 200 g kastanjechampignons
- 1 bakje julienne gesneden hamreepjes of beenhamblokjes
- 1 blik bruine bonen, uitgelekt
- 1 blik gepelde tomaten op sap
- 1 tl chilipoeder of paprikapoeder
- 2 el gehakte peterselie



Bereiding

Verhit de olie en fruit hierin de uien en knoflook.

Schep de paprika- repen erdoor en bak ze 5 minuten.

Borstel of veeg de paddenstoelen schoon, halveer eventueel de grotere exemplaren.

Voeg ze samen met de ham bij het paprikamengsel en bak 3 minuten.

Schep de bonen en tomaten met sap erdoor en verwarm zonder te koken zodat de tomaten heel blijven.

Breng op smaak met chilipoeder.

Bestrooi het gerecht met peterselie.

Lekker met rijst of grof bruinbrood.

Tip:

Vervang de bruine bonen door kapucijners, rode of witte bonen.

Laat de ham eruit voor een vegetarische schotel.

Neem in plaats van chilipoeder een mespuntje kaneelpoeder.

Bruine bonen met spek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 blik bruin bonen
- 1 bak gerookte spekjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien
- 1 verse tomaat
- 2 el olie

Bereiding

Verwarm de olie.

Bak de uien eerst samen met de geperste knoflook.

Als de uien goed doorgebakken zijn, doe dan de klein gesneden tomaat erbij (ca. 5 minuten).

Bak dan de spekjes totdat ze bruin zijn.

Doe op het laatst alles bij elkaar en verwarm alles goed.

Lekker met kip en rijst

Bruine bonen-gehaktschotel met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	3

Ingrediënten

- 1 ui
- 25 gram margarine
- 1 teentje knoflook
- 150 g gehakt
- ½ groene paprika
- ½ rode paprika
- ½ zakje taco seasoning mix
- 1 pot bruine- of kidneybonen (360 gr)
- zout
- peper
- 3 sprietjes bieslook

Bereiding

Ui pellen en snipperen.

Knoflook pellen.

Paprika's wassen, zaadlijsten verwijderen en in reepjes snijden.

In braadpan margarine verhitten.

Ui 2 minuten zachtjes bakken.

Knoflook erboven uitpersen.

Gehakt toevoegen en in 5 minuten rul bakken.

Intussen in zeef bonen laten uitlekken.

Paprika door gehakt scheppen en 2 minuten meebakken.

Toevoegen tacomix, 1 dl water en bruine- of kidneybonen.

Met deksel op de pan 5 minuten zachtjes stoven.

Op smaak brengen met zout en peper.

Bieslook erboven fijnknippen.

Bruine bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Bakken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- bruine bonen gedroogd of uit een pot
- olie
- ui
- prei wit
- wortel
- paprikapoeder zoet
- chilipoeder
- peper
- koriander gedroogd
- knoflook
- paksoi wit + groen
- sambal (eventueel)(bevat vrijwel altijd suiker)
- tomatenstukjes uit blik
- tomatenpuree
- ketchup

Bereiding

Als je gedroogde bonen gebruikt, deze een nacht van tevoren in ruim water weken.

Afgieten en met vers water, bonenkruid en bouillon aan de kook brengen.

Afhankelijk van de ouderdom van de bonen 1 à 2 uur koken.

In een braad- of andere pan met dikke bodem de olie verwarmen.

De gesneden ui, wortel en het witte gedeelte van de prei bakken op een laag vuur.

Paprikapoeder, chilipoeder, peper, koriander en knoflook toevoegen.

De paksoi in z'n geheel (dus zowel het witte als het groene deel) overdwars in stukken snijden, deze ook toevoegen.

Net als de tomatenstukjes uit blik, tomatenpuree en naar smaak ketchup en/of sambal.

Alles goed doorroeren en een minuut of 15 laten pruttelen.

Serveertip:

'Vroeger' werd er gezegd dat vegetariërs bij elke maaltijd peulvruchten met granen moesten combineren om zo aan hun benodigde eiwitten te komen.

Deze theorie is inmiddels achterhaald maar veel mensen vinden het lekker of zijn gewend om rijst of brood te eten bij bonen.

Ook lekker bij deze schotel is appelmoes en opgebakken tofu (gmarineerd in shoyu).

En uiteraard een salade.

Bruine bonenschotel 1 Frans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 blik bruine bonen
- 100 g magere spekblokjes
- 30 g boter
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 350 g mager gehakt
- doosje champignons
- plak salami van 100 g
- ¼ ltr rode wijn (bijvoorbeeld rousillon)
- zout
- zwarte peper

Bereiding

Spekblokjes in hete boter bakken.

Gehakt toevoegen en rul bakken.

Ui en knoflook toevoegen.

Champignons in plakjes en salami in blokjes toevoegen.

Op een zacht vuurtje gaar koken.

Laat een blik bonen uitlekken in een zeef.

Doe dit bij het mengsel.

Giet de wijn erbij en laat het geheel langzaam met nu en dan roeren warm worden.

Breng de schotel op smaak met zout en zwarte peper.

Serveren met stokbrood en een frisse salade.

Drink er dezelfde wijn bij die ook in het gerecht verwerkt is.

Heerlijk na een winterse wandeling of een schaatstocht.

Bruine bonenschotel 2 Frans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 1 blik bruine bonen
- 100 g mager rookspek
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 400 g half om half gehakt
- een bakje champignons
- 100 g salami (dikke plak)
- ¼ ltr roussillon wijn
- zout
- zwarte peper
- 30 g boter

Bereiding

Snijd het spek in dobbelsteentjes.

Snipper de ui en de knoflook.

Bak de spekblokjes uit in hete boter.

Neem ze daarna er met een schuimspaan uit en voeg het gehakt toe.

Bak dit rul door ze met een vork kruimelig te maken.

Voeg ui en knoflook toe.

Snijd de champignons in plakjes en voeg ze samen met de spekblokjes toe.

Laat ze boven een niet te hoog vuur gaar worden.

Laat de bonen deels uitlekken boven een zeef.

Toevoegen aan gehaktmengsel.

Giet de wijn erbij en laat alles langzaam goed warm worden.

Breng de schotel op smaak met zout en peper.

Dien dit gerecht op met een knapperige salade en aardappelkroketjes.

Drink er uiteraard een glaasje Roussillon bij.

Bruine bonenschotel 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- bruine bonen
- appel (goudreinet)
- ui, in fijne halve ringen
- gehakt
- aardappelpuree (gemaakt met melk en olijfolie)
- paneermeel (of beschuitkruim)
- eventueel knoflook
- eventueel sambal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 - 225 °C.

Aardappelen koken en puree maken.

Ui fruiten in koekenpan, gehakt erbij doen en rullen.

Peper en zout toevoegen en eventueel, als het je smaak is, knoflook en sambal.

Op het laatst de bruine bonen erbij doen.

Mengsel in een ondiepe ovenschaal doen.

Appel in dunne schijfjes snijden en in een laagje op het bonenmengsel in de schaal doen.

Daarbovenop de aardappelpuree verdelen en tot slot een dun laagje paneermeel.

Schaal ongeveer 25 minuten in de oven op 200 tot 225 °C.

Er moet zich een knapperig korstje bovenop vormen.

Bruine hele linzen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Koken & Bakken & Mengen	Slank	Nee
Bron	Kookboek De Indiase keuken van Anjum van Anjum Anand			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 250 g masoor (hele bruine linzen), afgespoeld
- 5 g verse gember
- 4 dikke teentjes knoflook
- 3 el plantaardige olie
- 4 tl komijnzaad
- ½ kleine ui, gesnipperd
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl garam masala
- 1 tl chilipoeder of cayennepeper, of naar smaak
- 1 tl geelwortelpoeder
- 3 kleine tomaten, gepureerd
- zout
- handje verse koriander, blaadjes en steeltjes gehakt



Extra benodigd:

- Blender of staafmixer

Bereiding

Doe de linzen met ruim 1 liter water in een grote pan.

Breng ze aan de kook en laat ze zachtjes in 50-60 minuten gaar koken.

Roer af en toe om te zorgen dat de linzen niet aan de bodem van de pan aanzetten.

Pureer intussen met een blender of staafmixer de gember en knoflook met een scheutje water tot een gladde pasta.

Verhit de olie in een steelpannetje en bak het komijnzaad tot het begint te geuren.

Doe de ui erbij en fruit die goudbruin.

Schenk de gember-knoflookpasta erbij.

Verwarm alles tot de pasta goudkleurig is en je kunt ruiken dat de knoflook gaar is.

Voeg zout naar smaak en de gemalen specerijen toe.

Verwarm hierna alles al roerend nog 10 seconden.

Doe de tomaten erbij en verwarm alles met deksel op middelhoog vuur tot al het overtollig vocht is ingekookt.

Bak het vervolgens nog 3-4 minuten of tot er olie uit de masala begint te lopen.

Proef - de masala moet een afgeronde smaak hebben; als dat niet zo is verwarm je hem al roerend nog enkele minubriuten.

Roer hem door de gare linzen en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

Proef of de smaak goed is, roer de verse koriander erdoor en serveer.

Bruinebonensoep met chorizo

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 1 groene paprika
- 1 flinke teen knoflook
- 1 grote Spaanse peper of 2 kleine
- olijfolie
- 5 dl tomatensap
- 2 bouillonblokjes
- 1 groot blik bruine bonen (800 g)
- vers gemalen peper
- 1 volle el gehakte peterselie of koriander
- 250-300 g chorizo aan één stuk



Bereiding

Deze soep lijkt niet écht op onze Hollandse bruine bonensoep met worst, maar is een iets pittiger variant.

Voor het gemak is gekozen voor blikken bruine bonen en niet voor gedroogde peulvruchten die eerst nog moeten weken en daarna 1 tot 2 uur moeten koken.

Voeg de chorizo pas zo laat mogelijk toe.

Bereiding:

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Pel de knoflook en hak fijn.

Halveer de peper en verwijder de zaadlijsten met de punt van een mes.

Snijd de peper in ragfijne reepjes.

Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan en fruit hierin de uisnippers en paprika zacht in enkele minuten.

Voeg knoflook en rode peper toe en fruit samen 1-2 minuten.

Schenk het tomatensap hierbij en verkruimel de bouillonblokjes hierboven.

Breng aan de kook.

Spoel intussen de bruine bonen in een zeef onder de stromende kraan af tot er helder water afkomt.

Voeg de bonen aan de soep toe en vul aan met water (afhankelijk van de gewenste dikte tussen de 2,5 en 4 dl). Laat ca. 10 minuten koken.

Snijd de chorizo in dikke plakken.

Proef of er nog peper aan de soep moet worden toegevoegd.

Verwarm de plakken chorizo in de soep.

Bestrooi voor het serveren met de peterselie of koriander.

Ook lekker bestrooid met een laagje geraspte Goudse of Spaanse Manchego kaas.

Calypsobonen "Bonen als een vogeltje"

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Bakken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 300 g Calypsobonen
- 3 el olijfolie
- 2 hele tenen knoflook
- 4-5 verse blaadjes salie
- 400g Tomaten uit blik
- zout
- peper



Bereiding

Calypsobonen 12uur laten weken in koud water.

Giet het water af en laat de bonen uitlekken.

Doe de geweekte bonen met ruim water in een pan.

Breng het aan de kook, zet het vuur laag en kook de bonen tot ze gaar zijn (ca 60minuten).

Verhit intussen de olie in een koekepan en bak de knoflook en salie een paar minuten.

Haal de tenen knoflook eruit en gooi ze weg.

Giet de bonen af, doe ze in een pan en bak ze 10 minuten op niet te hoog vuur.

Voeg de tomaten met zout en peper toe en laat alles nog 15 minuten pruttelen of tot de saus dik wordt; roer regelmatig.

Haal de pan van het vuur en schep de bonen op een warme schaal.

Capucijnenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 blik capucijnen
- 2 ons doorregen spek
- 2 ons half om half gehakt
- 1 prei
- 1 paprika
- 1 ui
- knoflook
- cayenepfeper
- gember
- paprika
- 1 tl mosterd

Bereiding

Bak het gehakt en spekjes in een braadpan.

Voeg de prei, paprika, ui en knoflook toe en bak het mee.

Voeg de kruiden toe en voeg als laatste de uitgelekte capucijnen toe.

Eventueel kunt u ook stukjes aardappel toevoegen.

Laat het geheel nog 25 minuten zachtjes doorkoken en aldoor roeren.

Capucijners met prei en worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Worst	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 magere rookworst à 275 g
- 2 el Bakken & Braden
- 1 zak Panklare Prei à 500 g
- 2 potten Hak Kapucijners à 720 g
- ½ pot Piccalilly à 360 g
- versgemalen peper
- zout

Bereiding

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit het vloeibare bakvet en bak de prei al omscheppend beetgaar.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Verwarm intussen de kapucijners in hun vocht.
Giet de kapucijners af en schep er de prei door.
Snijd de worst in plakjes en schep ze ook door de kapucijners.
Geef de piccalilly er apart bij.

Chili con Carne 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 2 uien
- 1 kleine rode paprika
- 2 el boter
- 500 g rundergehakt
- 1 klein bouillonblokje
- 1 blik gepelde tomaten of 1 blikje tomatenpuree
- 1 teen knoflook
- ½ tl chilipoeder
- zout
- peper
- 1-2 aardappel(s)
- 1 knoflookteentje
- 1 blik rode kidneybonen
- 1 grote pot bruine bonen



Bereiding

Pel de uien en snijd ze in ringen.

Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.

Smelt de boter in een grote pan en bak ui en paprika.

Voeg het gehakt toe en braad het al roerend totdat het gehakt gaar en rul is.

Laat de bonen uitlekken en bewaar het vocht.

Hak het knoflookteentje fijn, schil en snijd de aardappel(s) in blokjes.

Voeg deze samen met de gepelde tomaten (tomatenpuree), het chilipoeder en het bouillonblokje toe aan het gehaktmengsel.

Laat dit geheel 15 minuutjes zachtjes pruttelen.

Voeg de bonen toe en laat het geheel nog eens 15 minuten sudderen.

Voeg zonodig nog uitlekvocht van de bonen toe.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Lekker met rijst of zo, zonder iets.

Chili con carne 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 2 grote uien
- 500 g gehakt
- 2 blikken bruine bonen
- 500 g champignons
- 2 paprika's
- klein blikje maïs
- groot blikje tomaten puree
- 2 flesjes chili saus (calve)
- 2 tot 3 tenen knoflook
- sambal
- klein beetje ketjap
- flinke tl chilikruiden



Bereiding

Gehakt rullen, uien erbij en knoflook.

Paprika's in kleine stukjes erbij en de champignons.

Blikje tomatenpuree erbij, de tomatenpuree even meebakken zodat deze ontzuurt.

2 flesjes chilisaus erdoorheen roeren.

Daarna even proeven en op smaak chilikruiden en ketjap erbij doen.

Chili con carne 14

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 pak Honig mix voor bruine bonen
- 300 g gehakt
- 1 gesnipperde ui
- 2 rode paprika's, in stukjes
- 2 tomaten, in stukjes
- 1 tl chilipoeder
- tabasco
- 1 pot bruine bonen
- boter

Bereiding

Meng de mix met 2 dl lauw water en laat deze 10 minuten wellen.

Smelt 30 g boter en bak hierin het gehakt snel rul en bruin.

Voeg de geweldige mix, tomaten, ui, paprika en chilipoeder toe.

Smoor het geheel in ca. 10 minuten gaar in een gesloten pan, af en toe roeren.

Voeg er 1 grote pot of blik uitgelekte bruine bonen aan toe.

Laat het geheel al roerende warm worden.

Voor extra pittige chili con carne enkele druppels tabasco doorroeren.

Garneer de chili met bieslook en serveer er een tomatensalade bij.

Chili con carne 15

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 2 blikken rode kidneybonen
- 750 g rundergehakt
- 1 ui, in ringen
- 3 teentjes fijngesneden knoflook
- 1 prei, in ringen
- ½ blikje tomatenpuree
- 1½ el sambal trassi
- 1 tl laos
- 1 tl sereh
- zout

Bereiding

Fruit de ui en de knoflook in wat olie en voeg, als deze beginnen te bruinen, het gehakt, tomatenpuree, sambal, laos en sereh toe.

Voeg, als het gehakt rul en gaar is, de uitgelekte kidneybonen en een scheutje water toe.

Sudder het geheel nog 8 minuten totdat de saus begint te binden, doe er de prei bij, sudder 2 minuten en serveer met witte rijst.

Deze Indische variant op chili con carne is ondanks de afwijkende kruidenrijen toch bijzonder smakelijk.

Chili con carne 28

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen:

- 200 tot 300 g gehakt
- 150 g spekjes
- 400 g capucijners
- 50 g mais
- 2 x klein blik tomatenpuree
- 1 x blik gepelde tomaten in blokjes
- 2 paprika (kleur naar keuze)
- 1 ui
- 1 rode peper
- 1 el sambal
- 1 el knoflookpulp
- kruidnagel
- gehaktpoeder (met zout)
- 250 g rijst

Bereiding

Spekjes in een grote pan of wok opbakken.

Gehakt erbij rullen met de sambal, knoflookpulp en gehaktpoeder.

Ui in ringen toevoegen, af en toe omscheppen om de ui goed te fruiten.

Voeg nu de tomaten puree/ -blokjes en de uitgelekte capucijners toe.

Na 5 tot 10 minuten de paprikablokjes en de mais toevoegen.

Leg nu de peper half opengesneden (met of zonder pitjes)) midden in de pan of wok en strooi wat kruidnagel rond.

Nu kunt u rustig de rijst gaan koken, of toch nog een aantal uur wachten, want het schijnt te zijn dat Chili con Carne lekkerder wordt naar mate het langer staat te pruttelen.

Wel zo nu en dan even omscheppen.

Chili con carne 29

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 750 g rundergehakt
- 500 g bruine bonen (uitgelekt)
- 250 g runderbouillon
- 225 g gehakte tomaten
- 5 tl chilipoeder
- 70 g tomatenpuree
- 2 stuks uien
- 2 tl olie
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl oregano
- 1 blaadje laurier
- cayennepeper
- zout

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin de fijngesneden uien met de knoflook ongeveer 3 minuten.

Voeg het gehakt toe en bak dit onder voortdurend omscheppen tot het rul en lichtbruin geworden is.

Voeg hieraan toe: tomaten met het sap uit blik, tomatenpuree, laurierblad, oregano, komijn, chilipoeder, cayennepeper of tabascosaus, bouillon en zout.

Roer alles goed door elkaar en breng het aan de kook.

Draai het vuur laag en laat het gerecht ongeveer 45 minuten zachtjes doorkoken met de deksel op de pan.

Voeg de bruine bonen toe en roer deze door de saus.

Laat de chili con carne goed heet worden en serveer hem direct.

Chili con carne van 'Reade Krobben'

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gehakt	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4-6 personen:

- 500 g 'Reade Krobben
- 1 Mespuntje zout
- 400 g gekruid gehakt
- 250 g champignons
- 2 rode paprika's
- 2 grote uien
- 2 stuks prei
- 1 Bouillonblokje
- 1 Blikje tomatenpuree
- 1 Dessertlepel chilipoeder
- 1 tl azijn
- 1 Mespuntje suiker
- 1 tl oregano
- 1 Blikje ananas (optioneel).



Bereiding

Eerst dit:

Week de bonen een nachtje (of 8uur) in ruim koud water, de bonen zwellen dan op.

Daarna de bonen afgieten, in een kookpan doen met ruim vers water en aan de kook brengen. Laat de bonen nu zachtjes doorpruttelen tot ze gaar zijn, de gaartijd zal ongeveer 30-60 minuten zijn. Zet het vuur uit, voeg een snuf zout toe aan het hete kookwater en laat de bonen daarin nog een kwartiertje in het kookvocht zitten.

Ondertussen begin je alvast met de verdere bereiding van de chili con carne.

Bereiding:

Het gekruide gehakt rul bakken en de champignons, rode paprika's, uien en de preien samen roerbakken.

De bonen afgieten en de gekookte 'Reade Krobben' met het gebakken gehakt en de roergebakken groenten mengen en de tomatenpuree.

Voeg het bouillonblokje al roerend toe.

De chilipoeder, azijn, suiker en oregano toevoegen en alles nog 5 minuten zacht laten doorpruttelen. Tenslotte de ananas toevoegen en het geheel warm opdienen met witte rijst, kan ook bij gekookte aardappelen of helemaal zonder.

Dröge Bönen en Dröge Worst (op z'n grunnings)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Worst	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 zak gedroogde gele bonen (soort sperzie van het land)
- 1 hele droge groninger worst
- 1 kg aardappels
- 3 pannen water
- nootmuskaat
- boter
- zout naar behoefte

Bereiding

Week de gedroogde bonen, dop ze, spoel ze af en zet op met beetje zout.

Kook de kruidenworst ten minste een half uur in water zonder zout.

Daarna is de worst malser

Schil en pit aardappels, snijd in stukken zet ze op met niet te veel zout in water en kook ze ten minste 20 minuten.

Dan afgieten.

Gekookte aardappels met de bonen en in stukken gesneden worst opdienen met klontje boter (of margarine) bij wijze van jus.

Eventueel wat nootmuskaat er nog over.

Droge Bonen stampot-1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.remeijer.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 250 g droge bonen
- 700 g aardappelen
- Speklapjes (ongezouten)
- Peper
- Vloeibare natriumarme boter
- melk



Bereiding

De droge bonen in stukjes knippen en 12 uur in koud water laten wellen.

Daarna de bonen in kokend water op het vuur zetten zonder zout(!).

Na plusminus 3½ uur zijn de bonen gaar.

Ondertussen de aardappelen schillen en in stukken snijden.

De aardappelen in 20 minuten gaar koken zonder hieraan zout toe te voegen.

Na ongeveer 2½ uur een of meerdere speklapjes (eventueel alleen voor de smaak) laten meekoken in de pan met bonen.

Als de bonen en de aardappelen gaar zijn beide afgieten, samenvoegen, boter en peper toevoegen en vervolgens door elkaar stampen.

Indien de stampot hierna nog te stevig is melk toevoegen om het geheel smeuïger te krijgen.

Vervolgens kunt u serveren, naast de meegekookte spek, met eventueel in kleinere stukjes gesneden uitgebakken speklapjes.

Bij het eten smaken bietjes op zuur er heerlijk bij (zelf klaargemaakt; niet de kant en klaar potten gebruiken, hierin zit teveel zout).

Droge Bonen Stampopot op Groningse wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Worst	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 400 g gedroogde bonen
- 1½ kg aardappelen (bloemig)
- 1 rookworst
- zout
- peper
- 50 g boter
- eventueel melk (het is een vrij stevige stampopot die wel wat extra vocht kan gebruiken)



Bereiding

De puntjes van de droge bonen afknippen daarna in stukjes knippen en 12 uur in koud water laten weken.

De bonen in kokend water met zout opzetten en ongeveer 3,5 uur laten koken.

De aardappelen schillen, wassen en in stukken snijden.

De aardappelen gaar koken.

Intussen de rookworst bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking.

De bonen en de aardappelen afgieten, boter toevoegen en door elkaar heen stampen.

Is het nog te stevig dan kunt u wat melk gebruiken.

Daarna nog even op smaak brengen met peper en zout.

De stampot serveren met de rookworst in plakken er bovenop.

Ook de groninger verse worst, rookspek of speklapjes smaken hier uitstekend bij.

Tip:

Speklapjes uitbakken in de pan en in plaats van boter het spekvet door de stampot roeren.

Het spekvet geeft extra smaak aan de stampot.

Deze tip geldt overigens voor alle stampotten.

Knipselbonenschotel op z'n Gronings

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 3-5 personen:

- 200 g in de peul gedroogde bonen
- 1½ k aardappelen (vastkokend)
- 200 g mager rokspek
- 1 verse worst, varken of rund
- zout



Bereiding

Weken van de bonen 12-24uur, bereiding gerecht ongeveer 3uur.

Was de bonen door ze goed af te spoelen.

Knip ze in stukjes van ongeveer 1cm, verwijder tijdens het knippen de puntjes van de boon.

Laat de bonen vervolgens minstens 12 uur weken in koud water.

Ze nemen flink in volume toe, leg ze daarom in een grote kom of pan en voeg indien nodig meer water toe.

Na het weken de bonen samen met het weekvocht in een ruime pan opzetten.

Op de bonen leg je het spek en de worst.

Breng het aan de kook en laat het minstens 2,5 uur sudderen, op deze manier komt de smaak het best tot zijn recht.

Schil ondertussen de aardappels en snij ze in dobbelstenen van ongeveer 2cm.

Haal spek en worst uit de pan en voeg de aardappels toe. laat dit 20 minuten meekoken tot de aardappelen beetgaar zijn.

Snij het spek in kleine stukjes, voeg dit bij de bonen en aardappelen en schep het geheel er voorzichtig doorheen.

De aardappels moeten heel blijven. Het vocht niet afgieten.

Om te serveren schep je met een schuimspaan het geheel over in een dekschaal of gelijk op de borden, het vocht blijft achter in de pan. Serveren met de worst.

Linzen met Italiaanse worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Worst	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken & Bakken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 3 stengels bleekselderij
- 100 g wortel
- 1 ui
- 6 teentjes knoflook
- 1 groene Spaanse peper
- 300 g linzen
- 1 laurierblaadje
- 1 takje salie
- 1 blik gepelde tomaten
- 4 el olijfolie
- 12 kleine Italiaanse varkensworstjes (salcisse, totaal ± 800 g)
- zout
- peper

Bereiding

Maak de bleekselderij schoon, was ze en snijd 2 stengels in blokjes.

Schrap de wortels, was ze en snijd ze eveneens in blokjes.

Hak de ui en 4 knoflookteentjes fijn.

Snijd het pepertje in de lengte door, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees zeer fijn.

Spoel de linzen in een zeef af en laat ze uitlekken.

Doe al deze ingrediënten samen met het laurierblaadje en de salie in een grote pan.

Voeg $\frac{3}{4}$ ltr water toe, breng het aan de kook en laat de linzen 45 minuten koken.

Snijd de rest van de knoflook en de bleekselderijstengel zeer fijn.

Laat de tomaten uitlekken en pureer ze.

Verhit de olie in een pan en braad de worstjes hierin rondom aan.

Bak de bleekselderij en de knoflook korte tijd mee.

Voeg de tomaten toe en laat het geheel op laag vuur 10 minuten stoven.

Voeg de linzen en een deel van het kookvocht toe en laat alles nog 10 minuten koken.

Maak op smaak af met zout en peper.

Als u dit typisch Italiaanse gerecht met knoflookbrood en een salade serveert, heeft u een volledige maaltijd.

Linzenstoofpotje met bacon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Bakken & koken	Slank	Ja
Bron	AllerHande 01 2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen:

- 100 g bacon (vleeswaren)
- 300 g prei, in ringen
- 1 zakje peen julienne (150 g)
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 1 blik linzen (400 g)
- 1 el scherpe mosterd
- 2 tomaten, in stukjes
- ½ el gedroogde Provençaalse kruiden

Bereiding

In hapjespan plakjes bacon op matig vuur knapperig en bruin bakken.

Bacon op keukenpapier leggen.

In achtergebleven baconvet prei, peenjulienne en bleekselderij 3 minuten roerbakken.

Linzen met vocht, mosterd, tomaten en kruiden erdoor scheppen.

Scheut water en zout en peper naar smaak toevoegen.

Linzen met groenten afgedekt nog 10 minuten zachtjes laten stoven.

Linzenstoofpotje over twee diepe borden verdelen en plakken bacon erop leggen.

Lekker met extra mosterd en donker brood.

Pronkebonensoep uit Groningen

Menugang	Soep	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 grote pan soep:

- 500g gedroogde grote wittebonen (butterbeans of pronkebonen)
- 1 flinke prei
- 2 flinke uien
- 3 middelgrote aardappelen
- ¼ knolselderij
- ½ bosje vers lavas (maggi)
- ½ bosje peterselie
- 1 winterpeen
- 1 flinke hamschijf
- 1 rook worst
- 250 g mager rookspek
- peper
- zout



Bereiding

Eerst dit:

Een nacht (minimaal 8uur) van te voren de bonen in ruim water zetten en laten weken.

Spoel ze af, ververs het water en zet ze even opzij.

Bereiding:

Neem een grote pan met ruim water en doe er het mager rookspek en de hamschijf bij in.

Breng dit alles aan de kook, en schuim af. Laat dit een half uurtje koken.

Schil de aardappels en snij het in grove stukken en doe deze met de geweekte bonen in de pan bij het spek en vlees.

Breng dit al roerend weer tot de kook. Intussen de groenten schoonmaken en fijnsnijden.

Na ongeveer 45 minuten (als de bonen gaar zijn) de fijngesneden prei, uien, knolselderij, peterselie, maggibladeren en wortel erbij doen.

Naar smaak zout en peper toevoegen.

Nog 10 minuutjes zachtjes laten trekken en klaar is de soep.

Serveer de soep met bruinbrood en/of roggebrood belegd met gerookt spek en het vlees van de hamschijf.

Reade Krobbe salade met Fruit en Noten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Mengen	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 150 g gekookte reade krobbe (bepaald soort woudbonen uit Friesland)
- 270 g zure appel, granny smith of goudrenet
- 1 banaan
- 150 g (=3 middelgrote) tomaten
- 150 g studentenhaver
- 2 dl dressing mager
- ½ dl gemberstroop
- 1 el grove mosterd]
- 20 slagen met de pepermolen,
- zout naar behoefte
- 1 mandarijn, frisser: 1 el cranberrycompote
- 2 eieren of meer
- garnering druiven zonder pit, veel trosjes rode bessen, slabladeren



Bereiding

Week de reade krobben een nacht in ruim water.

Kook de bonen. (Ze moeten nog beet hebben.)

Afgieten en direct met saus mengen als ze nog warm zijn, dus dressing of mayonaise vermengen met mosterd, gembernat en eventueel cranberrycompote.

Studentenhaver grof hakken en toevoegen.

Op smaak maken met zout en peper.

Blokjes appel pas toevoegen voor het serveren.

Serveren op slabladeren en garneren met een hardgekookt ei en fruit.

Vlak voor het garneren halve schijfjes banaan door de salade mengen.

Het voegt een aromatische smaak toe.

Ze worden echter gauw bruin.

Snijbonen en ijsbergsla salade (Indisch)

Menugang	Salades	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Koken & Mengen	Slank	Nee
Bron	genietenvanvers.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 200 g snijbonen
- ½ rettich of ramanas
- 2 tomaten
- ½ krop ijsbergsla
- sap van ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- 1 tl sambal
- 1 el ketjap
- 1 el zonnebloemolie
- zout
- peper
- 2 el seroendeng

Bereiding

Snij de snijbonen in schuine stukken en kook ze in wat water met zout beetgaar.

Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.

Schil intussen de rettich en snij hem in stukjes.

Snij de tomaten in plakjes en de ijsbergsla in reepjes.

Klop een dressing van het citroensap, de uitgeperste knoflook, de sambal, de ketjap, de olie en wat zout en peper.

Leg de ijsbergsla onderin een lage, brede schaal.

Verdeel daar de snijbonen, de stukjes rettich en de plakjes tomaat over.

Druppel de dressing erover en bestrooi de salade met seroendeng.

Snijbonensalade met geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koken & Mengen	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2006			Sterren	

Ingrediënten

- 250 g snijbonen
- 50 g zachte geitenkaas
- ½ rode paprika
- 100 g zwarte olijven
- 2 el olijfolie
- ½ citroen, uitgeperst

Bereiding

Snijd de snijbonen schuin in ruiten en kook ze 2 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar.
Spoel de snijbonen in een vergiet met koud stromend water af, zo blijven ze mooi groen.

Snijd de paprika en olijven in stukken en meng ze met de olijfolie en het citroensap door de snijbonen.
Breng de salade op smaak met zout en peper en verkruimel de geitenkaas erover.

Meenemen:

Neem de verkruimelde geitenkaas en de bonensalade in aparte bakjes mee in de koelbox.
Strooi de kaas pas vlak voor het serveren over de salade.

Sperziebonen curry Sweet Potato

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Wokken & Oven	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- ½ zoete aardappel per persoon
- 1 paksoi
- 1 blik linzen
- sperziebonen
- ½ kipfilet per persoon
- 1 of 2 uien
- 1 stengel citroengras
- koriander naar eigen smaak
- 3 knoflooktenen



Nog een keer de ingrediënten voor wie graag zelf de currypasta maakt:

- 50 g kokosmelk per persoon
- kurkumapoeder
- kerriepoeder
- blokje bouillon
- sambal

Bereiding

Ik maakte een curry geïnspireerd op de curries die ik gehad heb op Sri Lanka.

Inclusief pappadum en curt (ofwel kwark) om te blussen.

Door veel ingrediënten gaat er best wel wat tijd zitten in de voorbereiding.

Begin in ieder geval met de oven voor te verwarmen op 180 °C.

Zet dan twee pannen water op.

Een voor de geschildte zoete aardappel en voor de schoongemaakte sperziebonen.

De kipfilets gaan 20 minuten de oven in.

Ondertussen kook je de rijst, zodat je dat in ieder geval al klaar hebt staan.

Snijd de ui in stukjes, de witte onderkant van het citroengras in stukjes en de paksoi (het groene gedeelte vooral mee snijden trouwens!).

Ondertussen na tien minuten zijn de aardappelen en sperziebonen wel klaar.

Snijd de aardappelen in kleine blokjes.

Dan komt het leukste:

Zet een grote wokpan op middelgroot vuur.

Gooi er wat vet in (grasboter bijvoorbeeld) en laat de ui en knoflook fruiten.

Wanneer de ui lekker zoet begint te ruiken gooi je de paksoi, citroengras stukjes en de koriander blaadjes erbij.

Na vijf minuten wokken, gooi je de kokosmelk erbij en kruid je het geheel.

Dit voeg je toe: 2 el kurkuma, 2 el kerriepoeder, een blokje biologische bouillon en 2 el sambal.

Het geheel laat je staan tot de kokosmelk dik begint te worden, dat kan wel een kwartier duren.

Sperziebonen curry Sweet Potato

In die tussentijd kun je optioneel de pappadums klaarmaken en/of de kip in kleine stukjes snijden. Wanneer de kokosmelk dik is geworden gooi dan de blokjes aardappel, boontjes, linzen en de stukjes kip erbij.

Serveer met de rijst, kwark en wat overgehouden koriander en geniet!

Sperziebonen en cashewnoten en rundergehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 500 g rundergehakt
- 1 ui kleingesneden
- 1 laurierblad
- stukje paprika kleingesneden
- 300 à 400 g sperziebonen
- 2 teentjes knoflook kleingesneden
- 1 à 2 tomaten in stukjes
- beetje ketjap manis
- beetje tomatenketchup
- 1 à 2 el Sajoer Boontjesboemboe (Conimex)
- 2 bosuitjes in ringetjes
- handje cashewnoten
- margarine en/of olijfolie
- peper
- zout
- eventueel 5 olijven in plakjes
- eventueel beetje sweet chilisaus



Bereiding

De boontjes afhalen, wassen en in tweeën breken.

In kokend water met wat zout even koken, maar niet helemaal gaar.

Uit laten lekken en opzij zetten.

De margarine of olie in de wok verhitten en hierin het gehakt rul en bruin bakken.

Met een vork of pureestamper goed uit elkaar halen.

Haal het gehakt met een schuimspaan uit de wok en even apart zetten.

Indien nodig nog wat olie in de wok en hierin ui+knoflook+paprika+tomaat fruiten.

Niet te zacht laten worden. Het gehakt kan er dan weer bij.

Voeg daarna de Sajoer+ketchup+ketjap+laurier+zout en peper toe.

Proeven en indien nodig nog wat van de ingrediënten erbij.

Wat pittiger? Sweet chilisaus erbij.

Dan wat kokend water erbij, niet teveel, je kunt er nog altijd extra toevoegen.

De boontjes in de wok bij het gehakt doen en wokken.

De boontjes moeten knapperig blijven.

Vlak vóór het serveren nog de bosuitjes+cashewnoten en als je wilt de olijven erbij.

Sperziebonen in ketjapsaus: Boentjies ketjap

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 300 g sperziebonen schoongemaakt en gehalveerd
- 1 el arachide-olie
- 1 tl sesamolie
- 1 teentje knoflook ontveld en geplet
- 2 lente-uitjes in ringetjes gesneden
- 2 el ketjap
- 2 el water
- 50 g taugé
- 50 g pinda's droog geroosterd en kleiner gehakt
- 1 pan voor de bonen
- wok
- vergiet



Bereiding

De sperziebonen naar eigen smaak in wat gezouten water koken.

Ze mogen niet te zacht zijn daar je ze nog zult wokken.

Afgieten en uit laten lekken.

De taugé in een vergiet afspoelen met koud water en uit laten lekken.

De arachide-olie in de wok verhitten.

Toevoegen: sesamolie + knoflook + lente-uitjes + sperziebonen.

Alles 2 a 3 minuten roerbakken.

Toevoegen: ketjap + water.

Laat alles 2 a 3 minuten koken of tot de boontjes naar je smaak gaar zijn.

Roer snel de taugé en pinda's erdoor en serveer het gerecht warm.

Dit gerecht heb ik bereid als bijgerecht bij Koolvis gemarineerd op z'n Spaans.

Op de foto zie je de boontjes, de koolvis en witte rijst.

Sperziebonen in Szechuanstijl

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen:

- 1 el arachide olie
- 500 g sperziebonen
- 2 el grofgesneden knoflook
- 1 el geraspte gemberwortel
- 3 el fijngesneden bosui
- 1½ el bonenpasta met chili
- 2 el Shaoxing rijstwijn of droge sherry
- 1 el ketjap
- 2 tl suiker
- 1 el water



Bereiding

In het oorspronkelijke recept van deze sperziebonen in Szechuanstijl worden de sperziebonen gebakken in olie.

Dat vond ik zelf te vet.

Ik heb daarom de sperziebonen eerst gekookt.

Daarna worden ze geroerbakt met onder andere knoflook, chilipasta en gember.

Het resultaat is een heerlijk pittig bijgerecht, dat prima past bij andere Chinese recepten vooral uit de Szechuan-streek.

Dit recept van sperziebonen in Szechuanstijl smaakt onder andere erg lekker bij pikante garnalen uit Szechuan.

1. Maak de sperziebonen schoon en snijd ze doormidden.
Kook de sperziebonen in ca. 15 minuten gaar.
Laat vervolgens goed uitlekken.
2. Verhit op hoog vuur de olie in een wok.
Voeg de knoflook, gemberwortel en bosui toe en roerbak ca. 30 seconden.
3. Voeg de bonenpasta, rijstwijn, ketjap, suiker en water toen en roerbak 30 seconden.
4. Voeg de uitgelekte sperziebonen toe en schep ze om tot ze rondom met het kruidenmengsel zijn bedekt.
Serveer direct.

TIP:

Zodra je begint te roerbakken moeten alle ingrediënten snel worden toegevoegd.

Zet alles dus vooraf klaar, zodat je snel kunt werken.

Sperziebonen met bacon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Koken & Wokken	Slank	Ja
Bron	AllerHande 08 2006			Sterren	

Ingrediënten

- 500 g sperziebonen, schoongemaakt
- 4 el olijfolie
- 3 dikke plakken bakbacon, in reepjes
- 4 zongedroogde tomaten, in reepjes
- 50 g cashewnoten

Bereiding

Kook de sperziebonen 5-6 minuten en laat ze in een vergiet uitlekken, dep ze daarna droog.

Verhit de olie in een wok.

Roerbak de bakbacon 1-2 minuten, voeg daarna de sperziebonen toe en schep het geheel nog 1-2 minuten om.

Schep de gedroogde tomaten erdoor en bestrooi het gerecht met de cashewnoten.

Lekker met rijst of couscous.

Sperziebonen met gemengde groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Koken & Bakken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 600 g sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 3 vleestomaten
- 2 kleine uitjes
- 50 g magere rokspekreepjes
- olijfolie
- verse tijmblaadjes

Bereiding

De sperziebonen afhaken, halveren en 5 minuten koken (koud spoelen).

De paprika's in mooie stukjes snijden.

De vleestomaten even in kokend water leggen, pellen en in blokjes snijden en in een zeef laten uitlekken.

De uitjes pellen, halveren en in dunne partjes snijden.

De spekjes fijnsnipperen en in wat olijfolie zachtjes uitbakken.

De uitjes toevoegen en fruiten.

Tijmblaadjes afplukken en 1 theelepel toevoegen, evenals de groenten.

Alles kort, al omscheppend bakken en serveren.

Sperziebonen met hazelnootdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Koken & Roosteren & Mengen	Slank	Nee
Bron	AllerHande 13 2005			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el gepelde hazelnoten
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 4 takjes peterselie, in grove stukken
- 4 el olijfolie extra vierge
- 1 el rode-wijnazijn
- 500 g sperziebonen, schoongemaakt

Bereiding

Hazelnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren en even laten afkoelen.

Hazelnoten samen met knoflook en peterselie in minimengkom van keukenmachine of in vijzel fijnmalen.

Terwijl machine draait olie er geleidelijk bij druppelen.

Azijn erdoor mengen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Sperziebonen in 7-8 minuten beetgaar koken en afgieten.

Hazelnootdressing door warme sperziebonen scheppen en serveren.

Tip:

Voor een mooiere presentatie: halveer de sperziebonen in de lengte.

Verkort de kooktijd dan wel met 2 minuten.

Sperziebonen met houmousdip

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Koken & Roosteren	Slank	Nee
Bron	AllerHande 08 2006			Sterren	

Ingrediënten

- 500 g sperziebonen, schoongemaakt
- 5 el sesamzaadjes
- 1 bakje houmous (kikkererwtenpuree, 200 g)

Bereiding

Kook de sperziebonen in 5-6 minuten beetgaar.

Spoel ze na het koken meteen af onder koud water, zodat het kookproces stopt en de boontjes mooi groen blijven.

Rooster de sesamzaadjes in 1-2 minuten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.

Roer de houmous door met 1 el heet water, zodat hij iets vloeibaarder wordt.

Serveer de boontjes op een schaal of, als je iets bijzonders wilt, rechtop in een glas.

Dip de boontjes in de houmous en daarna in de sesamzaadjes.

Tip:

Fijngeknpte bieslook of paprikapoeder geven de houmous een extra pittige smaak.

Sperziebonen met knoflook & pijnboompitten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Roosteren & Bakken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 a 3 personen:

- 500 g verse sperziebonen
- een klein klontje plantaardige boter of roomboter
- 2 flinke el pijnboompitten
- 2 kleine teentjes knoflook
- zwarte peper, naar smaak



Bereiding

Kook de sperziebonen beetgaar.

Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze lichtbruin en geurig zijn.

Snijd de knoflook teentjes in dunne plakjes.

Smelt de boter in de pan bij de pijnboompitten en voeg de knoflook toe.

Giet de sperziebonen af en doe ze in een schaal.

Schenk de boter met knoflook en pijnboompitten erover en strooi er wat zwarte peper overheen.

Sperziebonen uit de wok-1

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Wokken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 500 g bieflappen, in dobbelstenen
- 250 g sperziebonen, gebroken
- 150 g champignons
- 2 tomaten
- 1 ui
- teentje knoflook
- 2 el tomatenpuree
- 2½ dl runderbouillon
- 3 el olijfolie
- 2 tl sambal
- 2 el ketjap
- 1 tl maizena
- 1 tl bruine basterdsuiker
- 1 el selderij
- peper
- zout



Bereiding

Verhit de olie in de wok, fruit de ui glazig, voeg het vlees toe en bak het 3 minuten.

Voeg knoflook, boontjes, champignons, stukjes tomaat en sambal toe en laat nog 3 minuten bakken.

Meng de bouillon met de ketjap en de tomatenpuree.

Schenk bij het vlees en laat 2 minuten doorkoken.

Maak de maizena aan met koud water, schuif alles in de wok naar een kant en roer het maizenamengsel door het vocht.

Proef de saus en voeg de suiker en peper en zout naar smaak toe.

Strooi de selderij erover.

Sperziebonen uit de wok-2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Wokken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 kg sperziebonen, schoongemaakt, niet gebroken
- zout
- 3 el (olijf)olie
- 2 grote uien, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, ragfijn gehakt
- 2 rode paprika's, ontveld, vruchtvlees in smalle reepjes gesneden
- 1 el grof gehakte bladpeterselie



Bereiding

Een Hongaars recept met sperziebonen.

Uien en paprika's horen er bij.

Zet de sperziebonen op met ruim kokend water waaraan wat zout is toegevoegd.

Laat de boontjes in 12-15 minuten beetgaar koken.

Stort alles in een vergiet.

Spoel er een royale hoeveelheid koud water over (hierdoor behouden de boontjes hun groene kleur).

Laat de boontjes uitlekken en zoveel mogelijk opdrogen.

Verhit de wok en laat de olie er even door walsen.

Temper de warmtebron.

Fruit de uien niet veel langer dan 3 minuten.

Schep de knoflook en de paprikareepjes er door.

Voeg na 1 minuut de boontjes er bij gedeelten aan toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, door en door warm worden.

Voeg naar eigen smaak en inzicht wat zout en peper toe.

Serveertips

Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

Strooi er peterselie over.

Geef er een omelet, warme tomatensaus en droog gekookte rijst of een Italiaanse pasta, zoals tagliatelle, bij.

Sperziebonensalade met ei en citroen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Koken & Mengen	Slank	Ja
Bron	http://recepten.voedingscentrum.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 400 g sperziebonen
- 3 eieren
- 6 gevulde olijven
- 1 citroen
- 1 el olie
- peper
- zout
- ± 1 el honing

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal.

Kook de sperziebonen in 8-10 minuten net gaar.

Kook de eieren in 10 minuten hard.

Snijd de olijven in plakjes.

Maak een dressing van het sap van de citroen, de olie, peper, zout en de honing.

Meng de dressing en de olijven door de sperziebonen en laat ze afkoelen.

Snijd de eieren in parten en schep ze er voorzichtig door.

Lekker met stokbrood.

Tuinbonensalade met pepermakreel.

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Mengen & Oven	Slank	Nee
Bron	C1000			Sterren	

Ingrediënten

Benodigd voor 4 personen:

- 1 el rode wijnzijn
- 1 pak pitabroodjes
- 1 teen knoflook
- 1 pak pepermakreelfilet
- 4 el olijfolie
- peper
- 4 el verse peterselie
- 5 stronken bleekselderij
- 1 pot tuinbonen (680 g)
- 1 bos bosui
- zout



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.

Schep de tuinbonen met de bosui, de bleekselderij, de dressing en de peterselie door elkaar.

Serveer de salade met de gehalveerde warme pitabroodjes.

Witte bonen met paprika en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koken & Bakken	Slank	Nee
Bron	Receptkaarten 28 29 08			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tenen knoflook
- 1 zak paprikamix (3 stuks)
- 1 courgette
- 3 el olijfolie
- 1½ el balsamicoazijn
- 2 blikken witte bonen in tomatensaus (à 840 g)
- 150 g geitenkaas, vers
- ½ zak rucola (sla, à 75 g)

Bereiding

Knoflook pellen en fijnsnijden.

Paprika's schoonmaken en in grove stukken snijden.

Courgette schoonmaken en in halve plakjes snijden.

Olijfolie in braadpan verhitten.

Hierin paprika's met knoflook ca. 3 minuten roerbakken.

Balsamicoazijn toevoegen en groenten met deksel op pan op laag vuur ca. 5 minuten smoren.

Courgette toevoegen en laatste 3 minuten meesmoren.

Witte bonen in tomatensaus toevoegen en goed doorwarmen.

Intussen geitenkaas verkruimelen.

Flinke opscheplepel witte bonen op 4 borden scheppen.

Rucola en geitenkaas erover verdelen.

Witte bonen met perziken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 grote pot witte bonen
- 50 g boter
- 3 preien, in ringen
- 1 groene paprika, in stukjes
- ½ blik perziken, in stukjes
- 2 eieren
- 2 el melk

Bereiding

Smoor de groenten met 30 g boter in een braadpan in ca. 15 minuten gaar.

Klop intussen de eieren los met de melk en peper en zout naar smaak.

Bak hiervan in 20 g boter een omelet.

Roer de perzikstukjes door het groentemengsel, evenals de uitgelekte witte bonen en laat het geheel, onder af en toe roeren, (zachtjes) warm worden.

Maak het geheel op smaak met peper en zout.

Serveer het gerecht op een (verwarmde) schaal en garneer met in reepjes gesneden omelet.

Witte Bonen met saus (Garniture à la Bretonne, garnituur uit Bretagne)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

- 500 g witte bonen
- 1 dl tomatensaus
- 1 dl witte wijn
- 1 dl Spaanse saus
- 1 ui
- peterselie

Bereiding

Zet de witte bonen een nacht in de week.
Kook ze daarna in ruim water met zout gaar.
Hak de ui fijn.
Smelt wat boter in een pan en fruit de ui glazig.
Voeg de wijn toe en laat voor de helft inkoken.
Voeg de Spaanse saus en tomatensaus toe.
Hak de peterselie fijn.
Giet de bonen af en laat goed uitlekken en bind ze met de saus.
Bestrooi met gehakte peterselie.

Gebruiksadvies:

Lekker met lams en schapenvlees.

Witte bonen met zure saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 150 g witte bonen
- 500 g aardappels
- zout
- 350 g andijvie
- 6 eieren
- 125 g boter
- ½ ltr bouillon
- 2 el azijn

Bereiding

Week de bonen een dag van tevoren in ruim water en kook ze in het weekwater gaar.

Schil en was de aardappels en kook deze in weinig water met zout gaar.

Giet ze af en stoom ze droog.

Snijd in de kooktijd van de aardappels de andijvie in dunne reepjes.

Was deze en laat goed uitlekken.

Kook de eieren hard.

Maak een saus: smelt 25 g van de boter en voeg de bloem toe.

Laat de bloem zachtjes 1 minuut bakken en voeg dan al roerende de bouillon toe.

Blijf roeren tot de saus glad gebonden is.

Laat de saus 5 minuten zachtjes koken.

Haal de pan van het vuur en roer de boter vloksgewijs door de saus.

Maak de saus af met de azijn.

Leg in een grote schaal eerst de aardappels, dan de gare bonen met daarop de gesneden andijvie.

Pel de eieren en snijd ze in de lengte doormidden.

Leg de eieren op de andijviesla en giet de saus erover.

Witte bonensalade met tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken & Oven	Slank	Nee
Bron	Receptkaarten 24 25 08			Sterren	

Ingrediënten

- 1 potje cherrytomaten, half-gedroogde (180 g)
- 500 g tomaten
- 2 blikken reuzenbonen (a 425 g)
- 4 el olijfolie
- 2 el azijn
- ½ potje zwarte olijven in plakjes (à 240 g)
- 1 stokbrood boulogne (250 g)
- 1 zak eikenbladslamelange (200 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden.
Verse tomaten schoonmaken en in parten snijden.
Reuzenbonen laten uitlekken.
Dressing roeren van olie, azijn, zout en peper.
Bonen, tomaten, uitgelekte olijfplakjes en dressing mengen.
Stokbrood afbakken volgens aanwijzingen op verpakking.
Sla over 4 borden verdelen.
Bonensalade erop scheppen.
Serveren met plakjes stokbrood.

Witte bonenschotel met maïs en pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken & Bakken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 500 g witte bonen
- 3 el olijf- of zonnebloemolie
- 1 schoongemaakte en kleingesneden ui
- 2 el paprikapoeder
- 3 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
- ½ tl gedroogde oregano
- 500 g schoongemaakte en in kleine blokjes gesneden pompoen
- 150 g maïskorrels uit blik, uitgelekt
- zout
- peper

Bereiding

Week de witte bonen een nachtje in een pan met ruim koud water.

Kook de witte bonen in ± 1 uur in het weekwater gaar.

Laat de bonen uitlekken en vang het kookvocht op.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten.

Roer de paprika door de gefruite ui.

Voeg de stukjes tomaat en de oregano toe.

Draai de hittebron laag en laat het mengsel onder nu en dan doorroeren ± 10 minuten zachtjes sudderen tot een vrij dikke saus is ontstaan.

Vermeng de uitgelekte witte bonen in een pan met de tomatensaus, de blokjes pompoen en zoveel van het opgevangen kookvocht van de witte bonen dat alles net onder staat.

Breng het geheel aan de kook.

Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles 15 minuten zachtjes koken tot de blokjes pompoen volkomen gaar zijn.

Voeg de maïskorrels toe, maak het geheel op smaak met wat zout en peper en laat het gerecht nog 5 minuten zachtjes doorkoken.

Serveer de bonenschotel in soepborden.

Witte bonenschotel met romige roquefortsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 250 g geweekte witte bonen
- ¾ ltr water
- kruidenbouquet
- 1 tl zout
- ½ rode paprika in blokjes
- 2 uitgeperste teentjes knoflook
- 1 fijngehakt lente-uitje
- 1 tl verkruimelde rozemarijn
- 1 el boter
- 100 g verkruimelde roquefort kaas
- 1 dl slagroom
- 1 bos fijngehakte peterselie
- versgemalen peper.

Bereiding

Kook witte bonen in het water met de kruidenbouquet gaar.

Voeg na 5 kwartier het zout toe.

Smoor de paprika, knoflook, lente-uitje en rozemarijn in de boter en roer er de uitgelekte bonen door.

Voeg kaas en 1 dl slagroom toe en laat de kaas smelten.

Roer er de peterselie door en breng op smaak met veel peper.

Witte bonenschotel met worst en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Worst	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	Receptkaarten 30 31 08			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tenen knoflook
- 2 potten witte bonen (à 370 g)
- 1 Groninger metworst (240 g)
- 1 Frans stokbrood voorgebakken
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ duopak gerookte spekblokjes mager (à 250 g)
- 1 zak gesneden prei (300 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 2 tl Provençaalse kruiden

Bereiding

Knoflook pellen en fijnsnijden.

Witte bonen in vergiet afspoelen en laten uitlekken.

Worst in dunne schuine plakjes snijden.

Brood afbakken volgens aanwijzingen op verpakking.

Olie in hapjespan verhitten en hierin knoflook 2 minuten bakken.

Spekblokjes toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.

Prei toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.

Bonen, tomatenblokjes, worst en Provençaalse kruiden toevoegen en gerecht op laag vuur ca. 5 minuten laten stoven.

Naar smaak peper toevoegen.

Bonenschotel over 4 borden verdelen.

In plakjes gesneden brood erbij geven.

Zwarte-ogenbonensoep uit Zambia (Gbegiri)

Menugang	Soep	Soort	Bonen	Snel	Nee
Keuken	Zambiaans	Type	Bakken & koken	Slank	Nee
Bron	www.peulvruchten-bestellen.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4-6 personen:

- 1 el olie
- 1 ui, fijngehakt
- 350 g black eye beans , geweekt en gaar gekookt
- 1 el tomatenpuree
- 1 blik tomaten, fijngehakt
- 500 ml bouillon
- zout
- peper



Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit de ui tot deze glazig ziet.

Prak intussen de bonen met een vork of met een aardappelstamper.

Roer de tomatenpuree, tomaten, bouillon, geprakte bonen en wat zout en peper door de gefruite ui.

Laat het geheel circa 30 minuten zachtjes koken.

Oorsprong recept: Zambia

Zambia is een van de meest verstedelijkte landen in Afrika.

Ongeveer de helft van de zeven miljoen inwoners van Zambia woont in steden die zijn ontstaan in de omgeving van de 'Copperbelt', het uitgestrekte gebied waar koper wordt gevonden.

In Zambia teelt men maïs, gierst, cassave , yams , bonen, pinda's en tropische vruchten.

Hoewel gbegiri eigenlijk een soep is, kan dit voedzame gerecht ook als stoofschotel bij hartige maïs- of rijstepap worden opgediend:

==>> de restjes kunt u de volgende dag weer opwarmen.

