



Peulvruchten  
RECEPTEN

Helma Eijkelkamp



# Mexicananse bonen schotel met ei

4-6 personen

## INGREDIËNTEN

2 blikjes gepelde tomaten  
4 eetlepels mexicaanse kruiden  
6 eieren  
2 teentjes knoflook  
2 uien  
400 gram kidneybonen  
280 gram maïs  
125 gram crème fraise  
2 avocado's  
Koriander  
Zout en peper na smaak

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Pel en snipper de ui en knoflook
3. Fruit de ui en knoflook in wat olijfolie aan.
4. Voeg de tomaatblokjes toe en warm het door
5. Voeg de bonen, maïs en mexicaanse kruiden toe aan de tomatensaus en laat het geheel 10-15 minuten zachtjes pruttelen.
6. Breng het op smaak met zout en peper
7. Doe alles in een ingevette ovenschaal en maak er 6 kuiltjes in.
8. Breek in elke kuiltje een ei.
9. Strooi er wat kaas over
10. Plaats de schotel voor 10-12 minuten in de oven, bepaal zelf hoe hard je de eieren wilt.
11. Prak 1 avocado fijn en meng die met de crème fraise wat peper en zout en paar druppels citroensap.
12. Haal de schotel uit de oven, strooi er wat verse koriander over en leg de andere avocado in schijfje erop.
13. Serveer de bonenschotel met de avocado spread.

EET SMAKELIJK!

# Couscous met courgette en pompoen

4 personen

## INGREDIËNTEN

400 gram kikkererwten  
2 rode uien  
2 tomaten  
2 winterpeen  
1 courgette  
400 gram pompoen  
½ bosje koriander  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel paprika poeder  
1 theelepel komijnzaad  
300 gram volkoren couscous of quinoa

## BEREIDING

1. Pel de ui en snij in kleine stukjes
  2. Was de tomaat en snij in kleine stukjes
  3. Schrap de wortel en snij het in de lengte in stukken
  4. Was de courgette en snij deze over de lengte in stukken.
  5. Schil de pompoen en snij het in grove stukken
  6. Was de koriander en hak het fijn
  7. Verwarm olijfolie in een pan en bak eerst de ui en voeg dan de tomaat toe bak dit een paar minuten
  8. Schenk 400 ml water in de pan en voeg de kruiden toe. Roer echt goed door.
  9. Voeg nu de groente en de kikkererwten toe en laat het 30-45 minuten koken.
  10. Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking of gebruik een stoompan.
  11. Maak de saus in de stoompan en gebruik de warmte om de couscous te stomen.
- Dit gaat als volgt.**
12. De couscous in een grote kom en besprenkel het met water. Wrijf de korrels goed los
  13. Plaats de couscous in het bovenste deel van de stoompan en stoom het 15 minuten.
  14. Schep de couscous weer in de grote kom en laat het afkoelen
  15. Besprenkel de couscous weer met water en wrijf de korrels los
  16. Stoom het nogmaals 15 minuten boven de saus.
  17. Doe de couscous op een bord en serveer de saus erover.

**EET SMAKELIJK!**



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

