

Blij met *bonen*

10
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Blij met bonen

Bonen passen helemaal in de nieuwe manier van eten. Ze zijn niet alleen heel lekker om mee te variëren, maar ook erg gezond. Bonen en peulvruchten zijn een bron van eiwitten, vezels, vitamines en goede koolhydraten. Door hun verzadigende effect zijn ze ook ideaal voor wie een dagje geen vlees wil eten. De Gezondheidsraad raadt niet voor niets in de Richtlijnen Goede Voeding aan om wekelijks peulvruchten te eten.

Met dit receptenboekje wordt het je extra makkelijk gemaakt om bonen en peulvruchten te eten. Tien heerlijke recepten die je zowel als lunch en diner kunt eten. Wat dacht je van een Italiaanse soep met borlottibonen of risotto met kapucijners. Verrassend is de pannenkoekentaart met zoete kidneybonen: peulvruchten zijn namelijk een heel goed alternatief voor het reguliere beslag van veel zoete snacks.

Veel kookplezier en voor daarna: eet smakelijk!

© GezondheidsNet

Inhoud

Wrap met zwarte bonen	4
Linzensalade met frisse appel	6
Curry met kikkererwten	8
Bonenstoofpotje met gehakt	10
Risotto met kapucijners	12
Amuse van veldertjes	14
Lauwwarme black eyed bonensalade	16
Thaise wok met reuzenbonen	18
Italiaanse soep met borlottibonen	20
Pannenkoekentaart met zoete kidneybonen	22

Betekenis afkortingen

g = gram

tl = theelepel

el = eetlepel

dl = deciliter



Wrap met zwarte bonen

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 - 45 minuten

Ingrediënten:

- 3 rijpe avocado's
- 1/2 tl komijn
- 1/2 tl cayennepeper
- sap van 1 limoen
- 1/2 ui, fijngesnipperd
- 1/2 groene chilipeper, zaadjes eruit en fijngesneden
- 2 romatomen, in blokjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el verse koriander
- peper en zout
- 1 blik zwarte bonen (300 g), afgespoeld en uitgelekt
- 4 el crème fraîche
- 4 kropjes mini Romaine bindsla
- 1 rode chilipeper
- 1 limoen
- extra vierge olijfolie
- koriandertakjes
- pak tortilla's

Maak eerst de guacamole klaar. Haal met een lepel het vruchtvlies uit 2 van de 3 avocado's. Prak het vruchtvlies fijn met een vork of een pureestamper. Meng dit met de komijn, cayennepeper, het limoensap, de halve ui en het groene chilipepertje. Voeg daarna de tomaat, het teentje knoflook en de koriander toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Haal de blaadjes van de bindsla af en was ze. Snijd het rode pepertje in plakjes. Haal het vruchtvlies van de derde avocado uit de schil en snijd dit in plakjes van ongeveer 1 cm dik.

Verwarm de tortilla's even in een droge koekenpan, een halve minuut per kant. Ze moeten nog goed zacht zijn zodat je ze gemakkelijk kunt vouwen.

Smeer op de tortilla een dikke laag guacamole en leg hierop wat blaadjes bindsla en plakjes avocado. Besprenkel met wat extra vierge olijfolie.

Voeg daarna een paar eetlepels (warme) zwarte bonen toe. Serveer met de plakjes rode peper, 1 eetlepel crème fraîche, wat koriandertakjes en een schijfje limoen.

Linzensalade met frisse appel

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 5-10 minuten

Ingrediënten:

- 1 pot of stazak linzen (200 g)
- 150 g kerstomaatjes, in kwarten
- 1/2 rode ui, in ringetjes
- 1 zure appel, in stukjes
- 150 g feta, in stukjes
- 1 tl grove mosterd
- 1 el (appel)azijn
- 3 el olie
- peper en zout

Meng alle ingrediënten door elkaar. Houd een paar uienringetjes over en leg deze bovenop. Maak een dressing van de mosterd, azijn en olie. Voeg peper en zout naar smaak toe. Breng de salade op smaak met de dressing.

Tip: Extra lekker met olijven.





Curry met kikkererwten

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 pot of stazak kikkererwten (200 g)
- 1 pot doperwtjes (350 g)
- 1 ui, gesnipperd
- 400 g wokgroenten (naar keuze)
- 1 grote pot currysaus
- 300 g zalmfilet
- 1 klein blik ananasstukjes op sap
- 1 takje koriander
- 4 el Griekse yoghurt
- peper en zout

Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit hier de gesnipperde ui in. Bak de groenten mee en laat ze even garen. Voeg daarna de currysous en kikkererwten toe. Verdeel de zalmfilet in 4 stukken en leg deze in de saus, laat het geheel langzaam garen. Voeg als laatste de stukjes ananas met sap en de doperwtjes toe en laat deze kort mee garen. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de curry met wat koriander en één lepel Griekse yoghurt per bord.

Bonenstoofpotje met gehakt

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

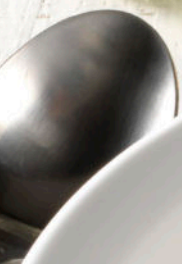
Ingrediënten:

- 1 pot bonemix (kidney, bruine en witte bonen)
- 1 blik tomatenblokjes in sap (400 g)
- 200 g gehakt, in kleine balletjes
- 50 g ui, in blokjes
- 100 g champignons, in plakjes
- 100 g courgette, in blokjes
- 2 el peterselie, gehakt
- 100 g krieltjes, lichtaangebakken
- olijfolie
- peper en zout

Bak de gehaktballetje goudbruin in olijfolie. Voeg de groentes toe en bak deze kort mee. Voeg de tomatenblokjes met sap en de krieltjes toe. Laat het geheel op zacht vuur garen en laat de bonenmix 2 minuten mee sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gehakte peterselie toe.

Tip: Ook lekker met vegetarische gehaktballetjes.





Risotto met kapucijners

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30-45 minuten

Ingrediënten:

- 1 pot kapucijners (360 g)
- 250 g risottorijst
- 4 el olie
- 1/2 bouillonblokje
- 70 g rozijnen
- 100 g kipfilet
- parmezaanse kaas, geraspt
- peterselie, gehakt
- klontje boter

Bak de rijst glazig in de olie. Maak bouillon van een half blokje. Voeg de bouillon en de rozijnen toe aan de rijst en laat dit mengsel gaar koken in een gesloten pan. Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze goudbruin. Roer de kapucijners door de kip en voeg het rijst mengsel toe. Breng het op smaak met Parmezaanse kaas, de peterselie en een klontje boter.

Amuse van veldertjes

Porties: 16 stuks

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 pot veldertjes (340 g)
- 125 g bacon, in blokjes
- 1 dl kookroom
- 100 g piccalilly
- 1 el bieslook, fijn gesneden
- 1 bakje roomkaas met knoflook en kruiden
- 16 crostini's
- peper en zout

Laat de veldertjes uitlekken. Bak de bacon in een steelpannetje uit en giet het vet eraf. Voeg de kookroom en piccalilly toe en laat dit inkoken. Voeg vervolgens de veldertjes toe. Breng het mengsel op smaak met peper en zout en laat het afkoelen.

Besmeer de crostini's met de roomkaas en beleg ze met de mix van veldertjes. Bestrooi ze met bieslook.

Tip: Crostini's maak je gemakkelijk zelf. Snijd een stokbrood in plakjes, bestrijk ze met olijfolie en smeer ze - als je dat lekker vindt - in met een doorgesneden teentje knoflook. Bak ongeveer 10 minuten in de oven op 200 °C.





Lauwarme black eyed bonensalade

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 blik black eyed bonen (300 g), afgespoeld en uitgelekt
- 2 el olijfolie
- 150 g oesterzwammen, in reepjes
- 150 g shii-take in reepjes
- 2 groene paprika's, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 el balsamicoazijn
- 2 el peterselie, fijn gehakt
- 100 geraspte kaas
- peper en zout

Verhit de olijfolie en doe vervolgens de stukjes paprika en reepjes oesterzwammen en shiitake erbij. Bak deze 3 tot 4 minuten en doe er dan de black eyed bonen en knoflook bij. Na ongeveer een minuut haal je de pan van het vuur en blus je de warme salade met balsamicoazijn. Schep het geheel om in een kom. Breng de salade eventueel op smaak met peper en zout en laat 'm nu afkoelen. Bestrooi de salade met peterselie en de geraspte kaas.

Tip: Heb je vleesliefhebbers aan tafel, geef ze dan zelf de keus door een schaalteje dingesneden rauwe ham (100 gram is al genoeg) op tafel te zetten. Je kunt de ham ook even krokant bakken voor een lekkere 'bite'.

Thaise wok met reuzenbonen

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15- 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 blik reuzenbonen (425 ml), afgespoeld en uitgelekt
- 300 g woknoedels
- 1 blok tofu, in blokjes
- bloem, gezeefd
- zonnebloemolie
- 400 g (Chinese) wokgroenten
- 3 lente-uitjes, in ringen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 flesje woksaus (175 ml)
- gebakken uitjes of fijngehakte pinda's
- peper en zout

Kook de noedels zoals aangegeven op de verpakking. Bestrooi de tofublokjes met peper en zout en wentel ze door de bloem. Verhit een royale laag zonnebloemolie in een wok en bak de tofublokjes krokant. Laat ze daarna even uitlekken op keukenpapier. Verhit een scheut verse olie in de pan en roerbak de groentemix 3 tot 4 minuten. Voeg de lente-ui en knoflook toe en bak het 1 minuutje mee. Schep de noedels, tofu en reuzenbonen er doorheen en doe de woksous er als laatste bij. Laat het geheel goed warm worden en serveer met gebakken uitjes of fijngehakte pinda's.

Tip: Als je gewend bent om pittig te eten, doe er dan een fijngesneden rood pepertje doorheen. Dat geeft het gerecht een beetje extra pit!





Italiaanse soep met borlottibonen

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten:

- 2 blikken borlottibonen (à 425 ml)
- 4 el olijfolie
- 100 g pancetta, in reepjes
- 1 wortel, fijngesneden
- 1 ui, fijngesnippert
- 1 stengel selderij, fijngesneden
- 1 l groentebouillon (vers of bouillonblokje)
- 100 g kerstomaatjes, in kwarten
- 1 takje salie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el platte peterselie, fijngesneden

Verhit twee eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de pancetta lekker krokant. Laat het goed uitlekken op keukenpapier. Doe de resterende olijfolie in de koekenpan en bak de wortel, ui en selderij een paar minuutjes. Doe de bouillon, kerstomaten, takje salie, knoflook en één blik borlottibonen erbij en laat het geheel 30 minuten op een zacht vuurtje koken. Verwijder het takje salie en pureer de soep met de staafmixer tot deze mooi glad is. Voeg daarna het tweede blikje bonen toe en verwarm de soep nog eventjes tot deze lekker warm is. Serveer de soep met de krokante pancetta en frisse peterselie.

Pannekoekentaart met zoete kidneybonen

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30-45 minuten

Ingrediënten:

- 1 blik kidneybonen (425 ml)
- 150 g frambozenjam
- 200 g cranberry-compote
- 2 takjes munt, de blaadjes fijngesneden
- 1 pak pannenkoekmix (400 g)
- 800 ml halfvolle melk
- 2 eieren
- 1 tl kaneel
- 50 g boter
- 150 g frambozen
- witte chocolade, geraspt
- witte meringues, verkruimeld
- gepelde pistachenootjes, grof gehakt

Prak de helft van de kidneybonen, doe ze in een pan en breng ze samen met de frambozenjam, cranberrycompote en munt aan de kook. Kook het mengsel kort en roer ondertussen krachtig door. Laat het daarna even afkoelen. Bereid de pannenkoekmix volgens de aanwijzingen op de verpakking met de melk en eieren. Roer de kaneel en de andere helft van de (hele) kidneybonen erdoor heen. Smelt een klontje boter in een hete koekepan en schep er 1 flinke soeplepel beslag in. Bak de pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Ga zo door tot het beslag op is. Je hebt dan ongeveer acht stuks (als je een hogere taart wilt verdubbel je alle ingrediënten). Leg één pannenkoek op een bord en bestrijk met een laagje van het bonen-cranberrymengsel. Leg er één pannenkoek bovenop en herhaal dit tot de pannenkoeken op zijn. Eindig met een pannenkoek. Verdeel de rest van het bonen-cranberrymengsel over de bovenste pannenkoek heen. Garneer met de frambozen, witte chocolade, meringuekruimels en pistachenootjes. Voor wat extra kleur kun je er ook nog wat munt op doen.



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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