



Ryud 's Kookboek

Bonenrecepten / v7.0

Inhoudsopgave.

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).....	4
Aardappel-bonenpannetje met ei.....	5
Aardappel-bonensalade.....	6
Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).....	7
Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.....	8
Aardappelsalade met haricots verts.....	9
Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).....	10
Algerijnse sperziebonen.....	11
Auberginetaartje met rucola en witte bonen.....	12
Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).....	13
Blote billetjes in het gras met gerookte makreel.....	14
Blote billetjes in het gras met nagelkaas.....	15
Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.....	16
Bonen-hummus.....	17
Bruine bonen met rijst.....	18
Bruine bonensoep met Herfstbok.....	19
Bruine bonensoep met shoarmavlees.....	20
Captain's dinner.....	21
Cassoulet de Castelnaudary.....	22
Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.....	24
Fasolátha I - bonensoep.....	25
Faves amb pernil i menta - tuinbonen met ham en munt.....	26
Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).....	27
Gepofte bonen.....	28
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.....	29
'Groene visjes' uit de moestuin.....	30
Haricots verts met pijnboompitten.....	31
Haricots verts met spek (airfryer).....	32
Haricots verts met verse erwtjes en artisjokkenharten.....	33
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.....	34
Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.....	35
Kalkoenrolletjes met sperziebonen.....	36
Lauwwarme aardappelmaaltijd salade.....	37
Lfoul - gestoomde tuinbonen.....	38
Macaroni met bruine bonen.....	39
Mexicaanse bonen met courgettes en tacochips.....	40
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.....	41
Nachos met bonen, tomaat en kaas.....	43
Nasi met vleesreepjes en boontjes.....	44
Paddenstoelenbouillon met haricots verts.....	45
Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.....	46
Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.....	47
Pinda-bruine bonensoep.....	48
Piyaz.....	49
Rijst en bonen.....	50
Sambal goreng buncis - hete boontjes I.....	51
Sambal goreng buncis - hete boontjes II.....	52
Servische bonensoep.....	53
Snelle rendang.....	54
Snijbonenspaghetti.....	55
Snijbonenstampotje met makreel.....	56
Snijboontjes met worteltjes in botersaus.....	57
Sperziebonen met kip en mihoen.....	58
Sperziebonen met makreel.....	59
Sperziebonen met peer.....	60
Sperziebonen met spekjes en rode paprika.....	61
Sperziebonen met worteltjes.....	62
Sperziebonenschotel met groene asperges.....	63
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.....	64
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.....	66
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.....	68
Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.....	69

Tuinbonen met pecorino.....	70
Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.....	71
Vegetarische bonentaco's.....	72
Wijting met sperzieboontjes.....	73
Witte bonen met prei en schnitzel.....	74
Witte bonenschotel.....	75
Witte bonenstampot met knolselderij.....	76
Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.....	77
Gebruikte afkortingen.....	78

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
400 g kipfilet
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder

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

Bereiding.

Maak eerst de boontjes schoon.

Pak ze met een klontje boter in, in de aluminiumfolie.

Kook ze in 8 min. op 180°C in de Airfryer.

Maak een marinade van de ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Laat de kipfilet tenminste 1 uur marinieren in de marinade.

Maak de aardappel schoon.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bereid de aardappel en de kipfilet in 20 min. in de voorverwarmde Airfryer op 180°C.

Leg er de laatste 5 min. het pakketje met bonen bij.

Aardappel-bonenpannetje met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Dorothy Spijker

Ingrediënten

375 g aardappelen
375 g boontjes, sperzie-
2 eieren
4 el olie, maïskiem-
- peper, versgemalen
1 sjalot
100 g tomaten, kers-
- zout

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

Bereiding.

Maak de boontjes schoon, spoel ze en kook ze 10 min. in gezouten water.

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in grote stukken.

Spoel de tomaten af en snijd ze doormidden of in vieren.

Schil de sjalot, snijd hem doormidden en in ringen.

Laat de boontjes uitlekken.

Bak de aardappelen in 10 min. in de hete olie goudbruin.

Voeg de sjalot-ringen toe en bak die mee.

Kruid met peper en zout.

Voeg de boontjes en de kerstomaten toe, meng zorgvuldig en warm het geheel door.

Klop de eieren los, giet ze over de groenten en laat ze stollen.

Kruid met peper en zout.

Aardappel-bonensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

600 g aardappels, vastkokend
200 g bospeen
1 el kappertjes
- peper, versgemalen, zwarte
1,5 el pesto, rode
1 dl sinaasappelsap
2 sjalotjes
200 g sperziebonen, gebroken
2 bl tonijn in olie (à netto ca.200 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in plakjes.
Kook de aardappelschijfjes in een pan met weinig water en zout in ca.10 min. beetgaar.
Kook de sperziebonen in een pan met weinig water en zout in ca.10 min. beetgaar.
Maak de bospeen schoon.
Was de bospeen.
Snijd de bospeen in kleine blokjes.
Spoel de aardappelschijfjes en sperziebonen in een vergiet onder koud stromend water af.
Laat de aardappelschijfjes en sperziebonen goed uitlekken.
Pel de sjalotjes.
Snipper de sjalotjes.
Giet de tonijn boven een kom af.
Roer de pesto, sinaasappelsap, sjalot en kappertjes door de tonijnolie.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de tonijn in stukjes.
Schep de aardappelplakjes, sperziebonen, wortelblokjes en tonijn door de dressing.
Zet het geheel minstens 30 min. afgedekt in de koelkast.
Schep de aardappelsalade nogmaals door elkaar.
Doe de aardappelsalade over in een slaschaal.
Serveer de salade met ciabatta.

Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

- aardappeltjes, voorgekookte
1 blk bonen, sperzie-
- ketjap manis
600 g kipfilet
- knoflookpoeder
2 paprika's
- peper, versgemalen
2 uien
5 wortels

Voorbereiding.

Snijd de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes.

Snijd de wortels in kleine stukjes.

Snijd de kip in stukjes en marineer deze in de ketjap met de knoflookpoeder.

Laat de kip even in de marinade staan.

Bereiding.

Bak als eerste de aardappeltjes 5 min. in de braai bakken.

Voeg vervolgens de wortel en de paprika toe.

Voeg even later de kip en de uien toe en laat het goed doorbakken.

Voeg als laatste de sperziebonen en de peper naar eigen smaak toe.

7

Voorbereidingstijd: 10 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: NVN.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen, kleine
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g ontbijtspek, in plakjes
- peper, snufje
1 tl rozemarijn
300 g sperziebonen
- zout, snufje

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Boen de aardappelen goed schoon onder de kraan.
Snijd de aardappelen in stukken van dezelfde grootte.
Kook de aardappelen ongeschild 10 min. in een laagje water met een snufje zout.
Doe de aardappelen in een ovenschaal.
Doe de olijfolie in een kommetje.
Pers de knoflook uit boven de olijfolie.
Meng de rozemarijn en de peper door de olie.
Giet het mengsel over de aardappelen.
Zet de ovenschaal 20-25 min. in de oven tot de aardappelen bruin en krokant zijn.
Schep de aardappelen regelmatig om.
Kook de sperziebonen in 20-25 min. gaar in een laagje water.
Rol de plakjes ontbijtspek om de sperzieboontjes.

Tip:

U kunt de aardappelen ook zonder schil bereiden.
Bak ze dan in een hapjespan in de olie.
Voeg de kruiden en knoflook toe.

Aardappelsalade met haricots verts.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

450 g aardappelgolfjes (CélaVita)
4 el dressing, balsamico-olijfolie
150 g haricots verts
100 g paprika, gele - peper, versgemalen
100 g sla, gemengde
2 tomaten
200 g tonijn, op olie - zout(, zee-)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en was ze. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 min. beetgaar.
Was intussen de tomaten en snijd ze in stukjes. Giet de tonijn af en verdeel ze in stukjes. Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten en snijd hem in kleine reepjes.
Giet de aardappelgolfjes en haricots verts af. Schep er voorzichtig 2 el dressing door. Schep de paprika door de sla.
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de aardappelgolfjes en haricots verts op de sla.
Bestrooi de borden met zout en peper.
Verdeel de tomaat en tonijn erover.
Sprenkel de rest van de dressing erover.

Tip:

Serveer de salade met stokbrood.

Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Brenda Bennett

Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-,
verse groene
1 ei , geklopt
1/3 kp kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tl knoflook, gehakte
2 el olie, olijf-, extra vergine
1/2 tl zout, knoflook-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 4,8 g
Koolhydraten: 4,3 g
Suiker: 2,5 g
Natrium: 699 mg
Vet: 9,9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 2,4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Neem een grote kom.
Klop daarin de olie, knoflook , ei en zout samen.
Doe daar de sperziebonen bij en zorgt dat de sperziebonen goed door de marinade worden geroerd.
Strooi dan de Parmezaanse kaas boven op de sperziebonen en schep dit voorzichtig door elkaar.
Leg de sperziebonen uitgespreid op de grillplaat en bak ze in de airfryer goudbruin.
Bak dit in ongeveer 10–12 min. goudbruin in 180°C.
Om ze crispy te krijgen moet je ze de laatste 2 min. op 200°C afbakken.

Algerijnse sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Johan, Frank Hendriksen

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-,
gehalveerd
1 dl bouillon, groente-
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl komijn
½ tl kruidnagel
- olie, olijf-
1 tl paprika

Bereidingstijd: 20-25
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de knoflook, de komijn, de paprika en de kruidnagel 5 min. in olijfolie.
Voeg de sperziebonen toe en roer ze goed om.
Voeg de bouillon toe en kook de sperziebonen 15 min. zachtjes.

Auberginetaartje met rucola en witte bonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Houtmuller, Hans

Ingrediënten

1 aubergine, kleine, in plakken van ca. ½ cm dik
1 ptj bonen, witte - bonenkruid
½ bouillonblokje
1 tn knoflook, grof gehakt
1 bl mozzarella, in dunne plakken
3 el olie, olijf-
1 el olijven, groene
1 el olijven, zwarte, fijngehakt
½ peper, rode - peper, versgemalen
½ el peterselie, platte, fijngehakt
100 g rucola
2 tomaten
2 tomaten, gedroogde
1 ui, gesnipperd
2 el wijn, witte
1 el zonnebloempitten - zout

Bereiding.

Ontdoe de peper van zaad en hak deze fijn.
Rooster de zonnebloempitten even geroosterd in de koekenpan.
Week de gedroogde tomaten een kwartiertje in de wijn.
Snijd ze vervolgens in reepjes.
Fruit de plakken aubergine ca. 5 min. in 2 el olijfolie (het liefst in een tefalpan).
Verzeker je ervan dat ze mooi zacht zijn, haal ze dan uit de pan, strooi er wat peper en zout over en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Bak in 1 el olijfolie de ui en de knoflook glazig.
Doe de reepjes gedroogde tomaat, de weekwijn en het pepertje erbij.
Snijd de tomaten in blokjes en doe ze bij de saus.
Laat het even sudderen.
Proef dan of de saus lekker genoeg is (in de winter zijn de tomaten vaak niet best; de smaak is op te pepen met een likje honing en een heel klein scheutje zachte azijn of citroensap).
Warm de witte bonen (als je een potje gebruikt eerst afspoelen en uit laten lekken) in wat water met een ½ bouillonblokje en bonenkruid.
Giet het teveel aan vocht af, maar hou ze een beetje vochtig en bestrooi ze met de peterselie.
Maak op 2 borden een stapeling van een plak aubergine, wat gehakte olijven, een plak mozzarella, wat rucola en herhaal dit tot aubergine en mozzarella op zijn.
Giet de hete saus over de toren en serveer die direct.

Tip:

- In plaats van het potje witte bonen kunnen ook witte bonen of boterbonen gebruikt worden.
- In plaats van de rode peper kan ook wat tabaso of een andere pikante pepersaus gebruikt worden.

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

Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

14 amandelbolletjes (vriesvak)
2 biefstukken, malse
250 g sperziebonen (evt. diepvries)
1 bkj paddenstoelen
6 pl spek, ontbijt-

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

Bereiding.

Was de sperziebonen en zet deze ca. 35 min. in koud water.

Rol de sperziebonen in de ontbijtspekreepjes. Smeer de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (geen olijfolie, liefst raapzaad) Verwarm de Airfryer voor en bak de biefstukken met de amandelbolletjes (5 min.-200°C).

Haal het vlees eruit en leg de sperziebonen op de bodem.

Leg daarop de paddenstoelen en bovenop het vlees.

Bak dit nog eens (10 min.-200°); draai het vlees na 5 min. om.

Tip:

Mocht je de Avance XL hebben dan kan dit ook voor 4 personen.



Blote billetjes in het gras met gerookte makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

700 g aardappelen,
kruimige, geschild
1 pt bonen, witte
200 g makreelfilet,
gestoomde
1½ dl melk
- peper
600 g snijbonen,
diepvries
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.
Brenge de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 minuten doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).
Verwarm de melk 1 minuut in de magnetron.
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.
Brenge de stampot op smaak met peper en zout.
Spoel de witte bonen af in een vergiet.
Roer de witte bonen door de stampot heen.
Warm de stampot nog even voorzichtig door.
Pluk de makreel in stukjes.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel de makreel over de 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: - g

Blote billetjes in het gras met nagelkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vrouw

Ingrediënten

700 g aardappelen,
kruimige, geschild
1 pt bonen, witte
150 g kaas, nagel-,
Leidse
1½ dl melk
- peper
600 g snijbonen,
diepvries
- zout

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

Bereiding.

Kook de aardappelen.

Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.

Breng de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.

Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 minuten doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).

Verwarm de melk 1 minuut in de magnetron.

Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Spoel de witte bonen af in een vergiet.

Roer de witte bonen door de stampot heen.

Warm de stampot nog even voorzichtig door.

Snijd de nagelkaas in kleine blokjes.

Schep de stampot op 4 borden.

Verdeel de kaas over de 4 borden.

Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el azijn, appelcider-
500 g boerenkool,
gesneden
400 g bonen, zwarte
(blik)
½ brood, volkoren-
200 g knolselderij
6 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
2 uien

Bereiding.

Was de boerenkool in koud water en droog in de slacentrifuge.
Doe de boerenkool met de olijfolie en azijn in een ruime kom.
Voeg peper naar smaak toe en kneed 3 min. met de hand tot de boerenkool zachter wordt.
Laat de boerenkool 10 min. staan om te marineren.
Rasp intussen de knolselderij grof.
Verdeel de boerenkoolsalade over een grote schaal.
Strooi de knolselderij, uienringen en bonen erover.
Serveer de salade met het brood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 507
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bonen-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 bl bonen, idney-,
uitgelekt
1 zk chips, tortilla-
2 tn knoflook,
uitgeperst
½ el koriander, fijn-
gehakt
1 zk kruiden, taco-
½ limoen, sap van
4 el olie, zonnebloem-
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.

Pureer de kidneybonen met de tahin, de knoflook, het limoensap, de tacokruiden, de zonnebloemolie en 2-4 el water. Schep de hummus in een kom en garneer de kom met fijngehakte koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bruine bonen met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: SurinaamsEten.nl

Ingrediënten

1 pt bonen, bruine
3 el Faja Lobi Snesie
Foroe (roerbakmix)
250 g kipfilet
10 el olie
1 peper, verse
3 tk selderij
1 el tomatenpuree
250 ml water

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie.
Bak hierin het vlees gaar.
Voeg hieraan toe de selderij, peper, Snesie
Foeroe en tomatenpuree.
Schep het geheel goed om.
Voeg de bruine bonen toe.
Schep het geheel enkele minuten om.
Voeg het water toe.
Laat het geheel 5-10 min. sudderen.
Voeg zout naar smaak toe.

Tip:

Serveren met Kotomisi Rijst en kouseband.

Bruine bonensoep met Herfstbok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 bl bonen, bruine, à 800 g
30 g boter
350 ml bouillon, runder-
500 g groenten, hutspot-
1 fl Herfstbok (Grolsch)
2 laurierblaadjes
- peper
125 g spekreepjes, magere
1 bl tomatenpuree
1 worst, rook-
- zout

Bereiding.

Spoel de bonen onder stromend water af.
Laat de bonen uitlekken.
Smelt de boter in de soeppan.
Bak de hutspotgroenten 3 min.
Voeg de spekreepjes bij en bak ze 3 min. mee.
Voeg de bouillon toe.
Voeg 2,5 pot water toe.
Voeg de bonen toe.
Voeg de Herfstbok toe.
Voeg de laurierbladen toe.
Voeg de tomatenpuree toe.
Breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Laat de soep 20 min. zachtjes koken.
Snijd de worst in plakjes.
Schep de worst 10 min. voor het einde van de bereidingstijd door de soep.

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

Bruine bonensoep met shoarmavlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Hens Kromme

Ingrediënten

1 pt bonen, bruine (360 g)
½ l bouillon (van een blokje)
2 tn knoflook
1 el olie
¼ tl peper, cayenne-
10 tk peterselie
250 g shoarmavlees
100 g soepgroenten
400 g tomaten, vlees-
1 ui

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Was de tomaten.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Verhit de olie in een braadpan.
Fruit de uien en het vlees ca. 3 min. in de olie.
Voeg de soepgroenten en het knoflook toe aan het vlees en bak ca. 1 min. mee.
Voeg de bruine bonen inclusief vocht, tomaten, bouillon en cayennepeper toe aan het vlees.
Laat alles nog 10 min. zachtjes laten koken.
Knip de peterselie fijn.
Roer de peterselie door de soep.

20

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

Captain's dinner.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el augurken, zoetzure en/of uitjes
25 g boter, room-
800 g kapucijners, uit blik
2 tn knoflook
- peper, (chili-)
4 el piccalilly
2 preien
100 g spek (vleeswaren)
2 uien

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 302
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 12 g
Groente: 138 g
Zout: 1,8 g

Bereiding.

Snipper de uien.
Hak de knoflook fijn.
Was de preien en snijd ze in ringen.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui en de knoflook 1 min. in de boter.
Voeg de prei toe en bak de prei in 4 min. zacht en gaar.
Doe de kapucijners in een vergiet en spoel ze onder stromend water af.
Laat ze uitlekken.
Verhit een koekenpan zonder boter of olie.
Bak het spek in 4 min. aan beide kanten bruin en knapperig.
Laat het spek uitlekken op keukenpapier.
Schep de kapucijners door de prei en smoor 6 min. tot de kapucijners warm zijn (schep regelmatig om).
Breng het gerecht op smaak met (chili)peper.
Verdeel de kapucijners over 4 borden.
Leg er het krokante spek op.
Schep de piccalilly erbij.
Serveer *Captain's dinner* met de zoetzure augurken en/of uitjes.

Cassoulet de Castelnaudary.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: France.fr

Ingrediënten

1 kg bonen, witte, droge
1 bouquet garni
225 g buikspek, mager
700 g confit de canard,
met vet
2 tn knoflook
10 tn knoflook, geperst
225 g knoflookworst
700 g lamsbout, zonder
bot
150 g meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, verse,
fijngenhakt
350 g saucisses de
Toulouse (verse
varkensworst)
3 tomaten
4 uien
1 wortel
225 g zwoerd, uit-
gebakken
- zout

Bereiding.

Steek in 2 uien 1 knoflookteen.
Snijd de 2 andere uien in ringen
Snijd de lamsbout in blokjes van ca. 2 cm.
Pel de tomaten, ontdoe ze van de zaadjes en
snijd ze in blokjes.
Doe de wortel, de 2 uien met de knoflooktenen,
de bonen, 6 knoflooktenen, het uitgebakken
zwoerd en de bouquet garni in een grote pan.
Bedenk dit volledig met koud water en plaats het
op een hoog vuur.
Zet het vuur laag vóórdt het water gaat koken
en laat alles 1 uur sudderen.
Voeg de knoflookworst en de saucisses de
Toulouse toe.
Laat het nog 15 min. sudderen.
Neem de pan van het vuur.
Voeg wat zout en versgemalen peper toe.
Doe het buikspek in een grote pan en giet er
koud water bij totdat het vlees volledig
ondergedompeld is.
Breng het water aan de kook en laat het 5 min.
doorkoken.
Neem het buikspek uit de pan en doe het in een
vergiet.
Spoel het af met koud water en laat het spek
uitdruppelen.
Smelt in een andere pan 4 el vet van de confit
de canard.
Braad het lamsvlees op een hoog vuur rondom
bruin, zodra het vet heet is.
Haal daarna het vlees uit de pan en leg het op
een bord.
Bak de uienringen al roerend gedurende 3 min.
op een laag vuur in dezelfde pan.
Voeg de 4 knoflooktenen, de tomaten en 10 el
kookvocht van de bonen toe.
Laat het geheel zo'n 10 min. borrelen.
Verwijder het bouquet garni, de zwoerd, de
uien en de worstjes uit de pan waarin je de
bonen hebt gekookt.
Doe het bouquet garni weg en leg de andere
Ingrediënten terzijde op een bord.
Giet de bonen af, bewaar het vocht en voeg de
bonen nu toe aan de pan met uien en tomaten.
Verwarm je oven voor op 250 °C.
Snijd de worstjes in plakjes van 1 cm.
Vul een grote terrine met het zwoerd en maak
om en om laagjes met vlees, worst, knoflook,
saucisse de Toulouse en de gemengde bonen,
uien en tomaten.
Sluit af met een laag bonen en daarbovenop 2
el vet van de confit de canard (gelijkmatig
uitspreiden).
Het vocht in de terrine moet de bovenste laag
net bedekken.
Voeg, als dat niet het geval is, dan wat
kookvocht toe.

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

Bak het gedurende 3 uur in de oven.
Meng de peterselie en de paneermeel.
Haal de cassoulet na 3 uur uit de oven en bestrooi die met het mengsel van peterselie en paneermeel.
Plaats de cassoulet terug in de oven en laat alles nog 1 uur garen tot de bovenkant goudbruin is.

Tip:

Je kunt de droge witte bonen vervangen door tarbais- of lingotbonen.

Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.



Menugang: Hapje,
brunch-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g bonen, tuin,
geblancheerd
(diepvries)
1 brood, stok-, in
plakken
½ citroen, rasp en sap
van
½ tn knoflook,
fijngenhakt
1 bl mozzarella, grote,
in stukken
1 hv munt
4 el olie, olijf-
75 g parmaham
- peper
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Bestrijk het stokbrood met de olijfolie en
rooster aan beide kanten knapperig onder de
grill.
Maal intussen de tuinbonen met de knoflook,
munt, citroenrasp en -sap grof in een
keukenmachine.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de tuinbonenpuree over het stokbrood,
leg er plakken parmaham op en verdeel de
mozzarella erover.
Besprenkel ze met wat extra olijfolie, grof
(zee)zout en peper.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 7g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Fasolátha I - bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth, The Greek foodie

Ingrediënten

500 g bonen, witte (1 nacht geweekt)
- peper, versgemalen, naar smaak
1½ el peterselie, fijngehakte
2 el selderij, fijngehakte
1 el tijm
2 el tomatenpuree
3 uien, fijngehakte-
2½ l water
1 wortel, grote, fijngehakte
1½ el olie, olijf-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Was de bonen, giet ze af en doe ze in een grote pan.
Zet ze onder water en laat ze 2 min. koken.
Giet al het water af en doe er eenzelfde hoeveelheid schoon water bij.
Breng het aan de kook.
Voeg de uien, de wortel, 1 el peterselie, de selderij, de tijm, de tomatenpuree, de olie, zout en peper toe.
Laat dit ongeveer 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.
Dien de soep heet op, gegarneerd met peterselie.

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

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



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 25 min.
(incl. doppen)
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slangk
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
400 g kipfilet
1 tl uienpoeder

Bereidingstijd: 65 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

Gepofte bonen.



Menugang: Snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

300 g bonen, naar keuze, gekookt en afgekoeld
20 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tl kerriepoeder
1 sch olie, olijf-
- peper, versgemalen, naar smaak
- zout

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

Bereiding.

Lekker als gezonde snack bij de borrel!

Verwarm de oven voor op 220°C.
Hussel de bonen met de overige ingrediënten in een kom.
Verdeel de bonen over een bakplaat en pof ze in 15-20 min. krokant en goudbruin.

Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

4 sch ananas
200 g garnalen (Deep Blue)
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst, Pandan-
1 el roerbakmix,
Oriëntaalse (Silvo)
1½ dl saus, Thaise (Conimex)
100 g sperziebonen, gebroken, diepvries

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

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.
Snijd de ananas in stukjes.
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.
Verhit de olie in de wok.
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.
Roerbak nog ± 4 min.
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

'Groene visjes' uit de moestuin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

100 g bloem
500 g bonen, sperzie-
1 ei, middelgroot
- olie, om te frituren
- peper, versgemalen
- zout, (zee-)

- keukenpapier

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem boven een schaal.
Meng wat zout en versgemalen peper door de bloem.
Maak in midden van de bloem een kuiltje
Splits het ei.
Doe de eierdooier in het kuiltje bloem.
Roer er scheutje voor scheutje 1½ dl water door roeren tot een glad beslag ontstaat.
Laat het beslag ca. 30 min. rusten.
Maak intussen de sperziebonen schoon, was ze en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit in een (frituur-)pan de olie tot 180°C.
Klop het eiwit stijf en spatel het door het beslag spatelen.
Wentel de sperziebonen door beslag en bak ze in kleine porties in 3-4 min. goudbruin.
Laten ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Vervang het water in het beslag eens door droge witte wijn.

Haricots verts met pijnboompitten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

25 g boter
500 g haricots verts
2 el pijnboompitten

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

Bereiding.

Kook in ruim water met zout de haricots verts in 6-8 min. beetgaar.
Laat de haricots verts uitlekken.
Smelt de boter.
Verwarm de haricots verts 5 min. in de boter.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi die over de haricots verts.

Tips:

Vervang de haricots verts eens door peulen of broccoli.

Haricots verts met spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: IKitchen.be

Ingrediënten

300 g haricots verts
- peper, versgemalen,
naar smaak
150 g spekjes
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.
Snijd de uiteinden van de haricots verts af.
Leg de haricots verts in een kom en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg de spekjes toe aan de kom en meng alles goed door elkaar.
Plaats de haricots verts en de spekjes in de Airfryer en bak ze gedurende 10-12 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Haal de haricots verts en spekjes uit de Airfryer en serveer ze direct.

Tip:

Je kunt dit recept ook in de oven maken.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de haricots verts en spekjes gedurende 15-20 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Haricots verts met verse erwttjes en artisjokkenharten.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 pt artisjokharten (in olie)
200 g erwttjes, verse (gedopt)
200 g haricots verts
- olie, olijf-, extra vergine
- zout

Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en kook ze beetgaar in een beetje gezouten water. Spoel de boontjes onder koud water af, zodat het kookproces wordt gestopt en de boontjes hun mooie groene kleur behouden. Kook ook de erwttjes beetgaar. Spoel ze af onder koud water. Laat de artisjokkenharten uitlekken en snijd ze in wat kleinere stukken. Vermeng de groenten, schenk er wat olijfolie overheen en verwarm ze in een paar minuutjes onder af en toe omscheppen. Serveer meteen.

Tip:

Als je geen verse erwttjes kunt krijgen, gebruik dan diepvrieserwttjes. Erwttjes uit pot of blik zijn voor dit gerecht niet geschikt.

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

Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-, gebroken
350 g gehakt, runder-, mager
125 ml ketjap manis
6 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
2 tl sambal badjak
3 el seroendeng
2 uien

Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.
Snipper de uien fijn.
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.
Kneed goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.
Verhit 3 el olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Fruit de ui 1 min. in de olie.
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (scheep ze regelmatig om).
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.
Bak de sambal 1 min. mee.
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot jusdikte inkoken.
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.
Scheep er de sperziebonen bij.
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 742
Eiwit: - g
Koolhydraten: 88 g
Suiker: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 3,2 g

Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: C1000

Ingrediënten

20 g amandelen
20 g boter
1 el citroensap
400 g kalfsschnitzels
2 tl mosterd
2 el olie, olijf-
- peper
1 zk pepersaus met cognac
(Knorr)
500 g sperziebonen
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snijd de kalfsschnitzels in reepjes.
Hak de amandelen grof.
Klop een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg het vlees toe.
Bak het vlees al omscheppend bruin.
Schep de saus erdoor.
Warm alles door.
Giet de sperziebonen af.
Scheep de dressing door de sperziebonen.
Strooi de amandelen over de sperziebonen.
Serveer de sperzieboontjes bij het vlees.

Tips:

- Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.
- Geen pepersaus met cognac voorhanden, neem dan gewone pepersaus en voeg 1 el cognac toe (even goed doorroeren).

Wijntip:

Tanguero, Malbec, rood, Argentinië, krachtig.

Kalkoenrolletjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

4 pl ham, rauwe
4 kalkoenfilets (500 g)
- peper, versgemalen
100 g sperziebonen
4 el tomatentapenade
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Als je een groot stuk kalkoenfilet hebt, snijd je deze met een schep mes dwars door midden. Leg de kalkoenfilets onder een stuk huishoudfolie en klop ze met een deegroller nog wat platter.

Snijd de puntjes van de sperziebonen af en kook ze 3 min. in water.

Giet ze daarna af en spoel ze af met koud water.

Leg een plakje rauwe ham op een stukje huishoud- of aluminiumfolie en leg er een kalkoenfilet op.

Besmeer de kalkoenfilet met tapenade en leg een klein hoopje boontjes aan een zijde.

Bestrooi ze met versgemalen peper en zout.

Rol ze strak op en wikkel de folie dicht.

Doe dit met alle filetlapjes en leg ze minimaal 20 min. in de koelkast.

Verwarm de oven op 180°C.

Verwijder vlak voordat je ze gaat bakken de folie en knoop er per rolletje 2 of 3 touwtjes omheen, zodat ze niet uit elkaar vallen tijdens het bakken.

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de rolletjes rondom bruin.

Leg ze daarna in een ovenschaal en bak ze in de oven in 15 min. gaar.

Controleer voordat je ze serveert of ze goed gaar/wit zijn van binnen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes of een aardappelgratin.

Lauwarme aardappelmaaltijd salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-, schoongemaakt
1 tl honing
1 tn knoflook, fijn-gesneden
1 zk krieltjes (500 g)
½ limoen, uitgeperst
2 el olie
- peper, versgemalen
400 g runderreepjes
1 uitje, bos, fijn-gesneden
- zout

Bereiding.

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe een laagje water in een pan en hang er een zeef in (of gebruik een stoompan).

Laat de zeef het water niet raken.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 min. gaar.

Spoel de sperziebonen onder stromend water af, zodat ze niet te gaar worden.

Halveer de langste exemplaren.

Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op hoog vuur het rundvlees in 5-7 min. bruin en krokant.

Schenk het limoensap bij het vlees en roer de honing en knoflook erdoor, breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en draai het vuur uit.

Schep de aardappels en de sperziebonen door het vlees en bestrooi de salade met de bosui.

Serveer direct.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Lfoul - gestoomde tuinbonen.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Tip:

Serveer de tuinbonen met vers brood en olijven.

Macaroni met bruine bonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carta,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

200 g bonen, bruine
2 hamburgers,
vegetarische
2 tn knoflook
300 g macaroni
- peper, versgemalen
- saus, soja-
- saus, worcester-
30 g tomaten,
gedroogde, ingeweekte
2 uien, middelgroot
1 worst, vegetarische
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni gaar volgens de bereiding op de verpakking.
Breng in een pannetje water aan de kook en leg het vegetarische worstje daarin.
Draai het vuur uit en laat het worstje ca. 10 min. in het warme water staan.
Snijd de vegetarische hamburgers in dobbelsteentjes en bak ze in een pan met boter totdat ze knapperig zijn.
Temper het vuur en voeg de ui toe.
Voeg na 2 min. de fijngesneden knoflook toe.
Voeg de fijngesneden gedroogde tomaten toe.
Roer alles goed door.
Voeg tenslotte de bonen, de macaroni en de plakjes worst toe.
Breng het geheel op smaak met een beetje sojasaus, worcestersaus en/of peper en zout.

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

Mexicaanse bonen met courgettes en tacochips.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: *

Snel / Slang

Bron: Vrouw

Ingrediënten

650 g bonen, bruine
150 g chips, taco-
2 courgettes
50 g feta
2 el korianderblaadjes
1 tl korianderpoeder
1 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, groene
- peper
1 pepertje, rood
2 uien, witte
- zout

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 485

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 60 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 23 g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.

Hak de uien in kleine stukjes.

Haal de zaadjes uit het pepertje.

Snijd het pepertje in kleine ringetjes.

Snijd de paprika in kleine stukjes.

Snijd de courgette in schijfjes.

Verhit 1 el olie.

Fruit de 1/2 van de ui, knoflook en korianderpoeder 3 min. in de olie.

Voeg de 1/2 van de bonen toe.

Stamp een puree van de uien en de bonen.

Bak de puree nog 1 min.

Voeg de rest van de bonen toe.

Stamp opnieuw alle bonen fijn.

Laat de bonen even sudderen.

Breng de bonenpuree op smaak met peper en zout.

Fruit in een wok 2 min. de andere ui en het pepertje.

Voeg de paprika en de courgette toe aan de ui.

Bak de groenten 5 min. op een hoog vuur.

Breng de groente op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta over de bonenpuree.

Strooi de korianderblaadjes over de groente.

Serveer de puree en de groente met de tacochips.

==> De bonenpuree als dip voor de taco's gebruiken.

Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

½ l bouillon, runder- (blokje)
1 sn brood, koolhydraatarm
1 ei, losgeklopt
200 g gehakt, half-om-half- of runder- (ongekruid)
½ tl komijnzaadjes
2 el koriander, verse, fijngehakt
2 el melk
- peper, versgemalen
200 g sperziebonen (vers of diepvries)
2 el tomatenpuree
1 ui, kleine, geraspt
- zout

Bereiding.

Snijdt het koolhydraatarme brood in grove stukken en laat die 2 min. weken in de melk. Knijp het brood goed uit en maak er kleinere stukjes van.

Meng het brood met de gehakt, de ui, de komijn en de gehakte koriander.

Voeg een beetje zout en een snufje peper toe. Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van.

Neem een steelpan en doe hier de bouillon en de tomatenpuree in.

Breng dit aan de kook.

Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en sudder ze in 20 min. gaar op een zacht vuur.

Maak de sperziebonen schoon.

Doe ze in een kookpan met een flinke kop water en kook ze beetgaar in 10-15 min.

Halveer de peper overlangs en verwijder de zaadlijsten.

Hak de peper zeer fijn.

Neem een kleine kookpan met dikke bodem.

Verhit hierin 1 el olie.

Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en glazig.

Voeg de knoflook en peper toe en bak het nog 1 min.

Voeg de tomaat en de zoetstof erbij.

Laat het geheel nog 15 min. sudderen.

Breng het geheel op smaak met peper en zout.

Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de tomatensaus erover.

Serveer de balletjes met de gekookte sperziebonen.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

**2 tn knoflook,
uitgeperst
1 pepertje, Spaans
400 g tomaten,
fijngenhakt in stukjes
(blik of vers)
1 ui, kleine, gesnipperd
1 mp zoetstof**

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

Nachos met bonen, tomaat en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GezondheidsNet

Ingrediënten

150 g bonen, kidney-, gekookt, uit blik
75 g kaas, geraspte (tot 30+)
1 kl kruiden, Mexicaanse
2 kl olie, zonnebloem-
2 el room, zure
200 g tomaat, vers of uit blik
5 tortilla's/wraps (maïspannenkoekjes)
2 uitjes, lente-, kleine, in ringetjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes.
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min. goudbruin.
Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan.
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes.
Bestrooi met de kaas.
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room.
Serveer met de nachos.

Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

Vorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Nasi met vleesreepjes en boontjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g hamlappen
250 g haricots verts
2 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk mix voor nasi goreng
2½ el olie, wok-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
1 peper, rode
350 g rijst, basmati-
3 el seroendeng
100 g taugé
175 g uien
- zout

Bereiding.

Snipper de uien.
Snipper de knoflook.
Ontzaad de peper.
Snijd de peper in ringetjes.
Snijd de hamlappen in stukjes.
Wel de mix.
Maak de haricots verts schoon.
Snijd de paprika in stukjes.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een wok.
Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de hamlapjes al omscheppend 5 min.mee.
Schep de gewelde mix, de haricots verts en de paprika erdoor.
Bak alles tot dat de groenten beetgaar zijn.
Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe.
Roerbak tot dat de nasi door en door warm is.

Wijntip:

Sacred Hill, Licht droge rosé, Australië.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2710
Energie kcal: 645
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 97 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paddenstoelenbouillon met haricots verts.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
2 bouillonblokjes,
paddenstoelen-
100 g haricots verts
2 laurierblaadjes
2 el olie, olijf-, mild
200 g paddenstoelenmix
15 g tijm
2 el uitjes, gebakken

- keukentouw

Bereiding.

Breng 1,2 l water met de bouillonblokjes aan de kook in een soeppan.

Bind intussen de tijm en de laurierblaadjes met een stukje keukentouw aan elkaar.

Draai het vuur zo laag mogelijk en voeg het kruidenboeketje toe.

Laat het 10 min. trekken.

Haal de tijm en laurier uit de bouillon.

Snijdt intussen de paddenstoelen in reepjes.

Verhit in een koekenpan de olie en bak de paddenstoelen 5-6 min.

Snijdt de steelaanzet van de haricots verts en kook ze 3 min. in een steelpan.

Giet ze af en spoel ze koud.

Snijdt de bieslook fijn.

Verdeel de haricots verts over 4 soepborden en schep er de gebakken paddenstoelen op.

Schep de bouillon in de soepborden.

Garneer de soep met de bieslook en gebakken uitjes en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 121

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 7 g

w/v suikers: 2 g

Natrium: - mg

Vet: 9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: 75 g

Zout: 2,3 g

Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

600 g baars, snoek-
800 g bonen-, sperzie-
200 ml bouillon,
groente-
1 el marjolein (= majoraan)
1 el olie, olijf-
- peper
- peper, citroen-
120 g rijst, basmati-,
ongekookt
400 g tomaat
400 g tomaten,
gezeefde (uit blik)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Was de sperziebonen en halveer ze.
Spoel de snoekbaarsfilet af, dep de filet droog en snijd hem in stukken.
Breng de filet op smaak met citroenpeper en zout.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst en sperziebonen toe en laat die ca. 5 min. meestoven.
Schenk de gezeefde tomaten met bouillon erbij, breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout en laat ca. 5 min. garen.
Meng er de tomaten en de majoraan door en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de snoekbaarsfilet op de rijst en laat de filet met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.

46

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Libelle-lekker.be

Ingrediënten

500 g bonen, witte (blik)
100 g boter
1 kl jeneverbespoeder
- kervel, verse
2 paprika's, rode
- peper, vers- gemalen
1 ui
200 g vlees, stoof- (lam)
- zout

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

Bereiding.

Spoel de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken.
Doe de paprika's samen met de bonen en het vlees in een pot met 1 l water.
Laat het 2 uur koken en voeg om de 10 min. extra water toe.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Stoof de ui in de boter aan in een pan.
Voeg het jeneverbessenpoeder toe zodra de ui bruin kleurt.
Zet het vuur uit en roer het nog even om.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schep het uienmengsel bij de bonen en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Schep alles over in kleine ovenschaaltjes en zet die nog 20 min. in de oven.
Werk de schaaltes af met de verse kervel.

Pinda-bruine bonensoep.



**Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**1360 g bonen, bruine,
Hollandse**
1 el olie
**350 g pindasaus,
kruidige**
500 g prei
4 el uitjes, gebakken

Bereiding.

Maakt de prei schoon.

Snijdt het wit van de prei in stukken van 3 cm.

Snijdt et groen van de prei in kleine ringetjes.

Verhit de olie in een soeppan en bak het wit van de prei 4 min.

Voeg 1 pot bruine bonen met het inmaakvocht, de pindasaus en 600 ml water toe.

Breng de soep aan de kook en roer regelmatig.

Pureer de soep glad met een staafmixer.

Voeg de tweede pot bruine bonen met het inmaakvocht toe.

Houd wat van het preigroen achter voor garneren en voeg de rest toe aan de soep.

Breng de soep opnieuw aan de kook.

Laat nog 5 min. zachtjes koken.

Schep de soep in 4 kommen en verdeel er op het laatst de gebakken uitjes en het achtergehouden preigroen over.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 842

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 15 g

Natrium: - mg

Vet: 46 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 20 g

Groente: 125 g

Zout: 2,7 g

Piyaz.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Iraanse, Turkse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

400 g bonen, witte,
gare, uitgelekte
1-2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
3 el olijven, zwarte
2 pepers, groene
10-15 tk peterselie
1 el sumak
2 tomaten, grote
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht.

Snijd de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom.

Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over.

Knead nu, niet te hard, alles een paar keer door.

Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet.

Hak de pepers fijn.

Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit.

Snijd het hardere vruchtvlies in reepjes van 2 cm.

Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

Schep alles even goed om.

Tip:

Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kunt het gerecht ook maken van kouseband, kikkererwten of groene linzen.



Rijst en bonen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

125 g bonen, kidney-,
rode, gedroogde
4 tn knoflook, gepeld
400 ml melk, kokos-
- peper, versgemalen
125 g rijst, basmati
(Tilda)
- zout

Voor de groentemix:

2 stl bleekselderij, in
blokjes
1 tn knoflook, grof
gehakt
2 laurierblaadjes
- olie
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakt
1 ui, grote, gehakt
- zout

Bereiding.

Was de gedroogde bonen goed in water.
Doe de gewassen bonen de avond ervoor in een
pan met water (3-4x zoveel water als bonen).
Week de bonen vervolgens in het water (kijk op
de verpakking hoelang je ze in water moet
weken; vaak is dat 8-24 uur).

Verschoon het weekwater of gebruik het als
kookwater.

Voeg de knoflookteentjes (4) en wat zout toe
en kook de bonen in ca. 60 min. bijna gaar.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika en
snijd deze in blokjes.

Fruit in een koekenpan of wok in olie het
gehakte knoflookteentje, de gehakte ui, de
paprikablokjes, de bleekselderijblokjes met het
laurierblaadje.

Voeg de gehakte peterselie toe en breng het
geheel op smaak met zout en versgemalen
peper.

Voeg het groentemengsel toe aan de bonen.

Voeg de rijst en de kokosmelk toe aan de
bonen.

Roer het goed door elkaar en kook alles volgens
de aangegeven kooktijd van de rijst (met
Tildarijst dus 11 min., maar als je andere rijst
gebruikt misschien 45 min.; check zelf even! In
dat geval kook je de bonen 45 min.).

Als je te weinig vocht hebt en alles niet meer
onder staat, voeg dan nog wat heet water toe.

Tip:

Serveer de rijst met bonen met kip of vis van
jouw keuze en desgewenst met een
aardappelsalade en gefrituurde plakjes
(bak)banaan en evt. ook nog met coleslaw.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sambal goreng buncis - hete boontjes I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: KookGek.be

Ingrediënten

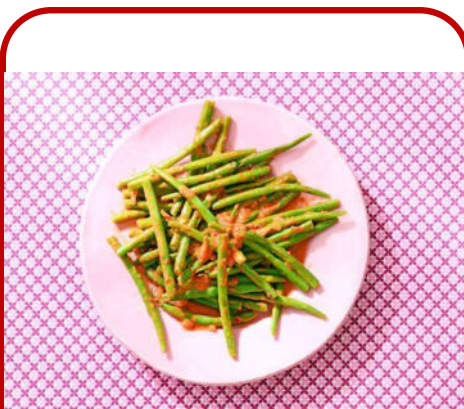
350 g bonen, sperzie-
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl laos
1 laurierblad
2 dl melk, kokos, dunne
1 tl sambal oelek
1 spr sereh (citroen-
gras)
1 tl suiker, basterd-,
bruine
1 ui, grote
- zout

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

Bereiding.

Was de boontjes, verwijder de uiteinden en snijd ze in stukjes van 4 cm.
Verhit de olie in een wok en fruit de uisnippers tot ze glazig zien.
Voeg de knoflook toe en schep alles opnieuw om.
Doe de sperziebonen erbij en bak alles onder voortdurend omscheppen 2 min.
Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en het laurierblad toe.
Schep alles goed om en schenk er de kokosmelk en 1 dl water bij.
Laat alles 8-10 min. zachtjes koken.
Voeg daarna naar smaak zout toe.
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het laurierblad.

Sambal goreng buncis - hete boontjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
100 g santen (kokos-
crème)
500 g sperziebonen,
verse
½ el tomatenpuree, in
blik
½ ui, middelgrote
100 ml water
(- zout)

Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.

Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.

Kook de sperziebonen 6 min.

Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.

Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.

Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.

Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water (per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.

Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.

Breng evt. op smaak met wat zout.

52

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 180

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: 80 mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: - g

Servische bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Servische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Recepten om nooit te vergeten

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
1 tl knoflookpoeder
1 sch melk, koffiemelk
1 snf peper, versgemalen
200 g spekjes
1 tl Tabasco
1 bl tomatenpuree
2 uien
1 pt Witte bonen in tomatensaus, grote
1 pt Witte bonen in tomatensaus, kleine
- zout, selderie-

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen en fruit ze.
Bak daarna kort de spekjes mee.
Doe water in een grote pan en voeg daar de witte bonen en de tomatenpuree aan toe.
Doe de bouillonblokjes er bij en breng het op smaak met knoflookpoeder en versgemalen peper.
Maak van de koffiemelk en tabasco een papje en voeg een snufje zout toe.
Roer dit langzaam door de soep.

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

Snelle rendang.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

400 g biefreepjes
1 bkg boemboe, voor rendang
800 g bonen, snij- (panklaar, koelvers)
- kokosrasp, om te bestrooien
250 ml melk, kokos-
1 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, gele

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: 200 g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Kook intussen de snijbonen in ca. 10 min. beetgaar.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak hierin de boemboe ca. 1 min.
Voeg de runderreepjes toe en bak ze ca. 3 min. op een hoge stand.
Voeg de kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 5 min. pruttelen.
Serveer de rijst met de snijbonen en rendang. Bestrooi de rendang met kokos.

Tip:

Serveer de rendang met gebakken uitjes en atjar.

Snijbonenspaghetti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Patrick Roest

Ingrediënten

1 chorizoworst
2 el olie, olijf-
75 g olijven, zwarte
1 pt paprika, geroosterde
40 g pijnboompitten
500 g snijbonen
400 g spaghetti
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de puntjes van de snijbonen.
Snijd ze in de lengte in lange repen.
Breng in een grote pan ruim water met een snufje zout aan de kook.
Kook de spaghetti samen met de snijbonen in ca. 10 min. beetgaar.
Snijd de chorizo in kleine blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de chorizo ca. 5 min.
Laat de paprika's uitlekken, pureer ze in de keukenmachine of met de staafmixer.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan al omschuddend in ca. 2 min. lichtbruin.
Roer de paprikapuree en olijven door het chorizomengsel, verwarm de saus nog ca. 2 min.
Giet de snijbonen en spaghetti af, verdeel de pasta over de borden en schep de saus erdoorheen.
Strooi de pijnboompitten erover.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snijbonenstampotje met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, kruimige
2 el crème fraîche
50 g makreelfilets, gerookte
200 g snijbonen (koelvers, voorgesneden)
1 ui, lente-/bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 15 g
Groente: 205 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de lente-/bosui in dunne ringen. Kook de aardappels in ca. 15 min. gaar. Voeg de laatste 5 min. de snijbonen toe en kook deze mee. Giet de aardappels en snijbonen af (bewaars een kopje kookwater) en doe ze terug in de pan. Stamp de aardappels en snijbonen met de crème fraîche tot een grove stampot. Voeg evt. wat kookvocht toe om het geheel smeùiger te maken. Garneer de stampot met de bosui. Serveer de stampot met de makreel.

Tip:

Gebruik de rest van de makreel de volgende dag bijv. in een salade. Of verpak de vis luchtdicht en vries die in voor een later moment. Je kunt ingevroren makreel max. 3 maanden bewaren.

Snijboontjes met worteltjes in botersaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ben Junier

Ingrediënten

- bloem
100 g boter
- peper
- room
400 g snijboontjes
300 g worteltjes
- zout

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

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Snijd de worteltjes in dunne schijfjes.
Spoel de worteltjes goed af.
Meng de worteltjes met de snijboontjes.
Smelt de boter in de pan.
Stoof de groenten op een laag pitje gaar in de boter.
Haal de groenten even uit de pan.
Voeg aan de boter 1 el bloem en een scheutje room toe.
Breng dit geheel op smaak met peper en zout.
Plaats de groenten terug in de pan.
Verwarm het geheel goed.

Tip:

Serveer het gerecht met een gegrilde pepersteak en gekookte aardappelen.



Sperziebonen met kip en mihoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BrendaKookt.nl

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-
100 g champignons
2 el ketjap, zoete
1 kipfilet
1 tn knoflook
100 g mihoen
- olie, zonnebloem-
1 ui
- uitjes, krokante, om te garneren

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.
Kook de sperziebonen 8 min. voor.
Snipper de ui.
Pers de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de champignons in ringen.
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.
Voeg de kipblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kimpensel en verwarm dit nog even mee.
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garneer met krokante uitjes.

Sperziebonen met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

200 g makreelfilet
1 el olie, olijf-
½ tl sambal oelek
150 g sperziebonen,
verse
75 g taugé
1 ui

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

Bereiding.

Was de sperziebonen, haal de puntjes eraf.
Kook ze ca. 20 min. in kokend water.
Schil de ui en snipper deze.
Verhit de olie in een pan en fruit daar de ui in.
Snijd de makreelfilet in stukjes en voeg die bij het uienmengsel.
Voeg de sambal toe.
Verhit alles, al roerend, goed.
Giet de boontjes af en doe die bij het makreel-
uienmengsel.
Voeg tot slot de taugé toe.
Warm alles goed door, maar houd de taugé knapperig.

Sperziebonen met peer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.com

Ingrediënten

15 g boter
1 bouillontablet,
rundvlees-
150 g ontbijtspek, in
dunne reepjes
- peper, versgemalen
2 peren, stevige,
geschild en in partjes
(b.v. Doyenne du
Comice)
500 g bonen, sperzie-,
schoongemaakt

Bereiding.

Verhit de boter in een ruime pan.
Bak het ontbijtspek op een laag vuur zachtjes uit.
Voeg de sperziebonen en peerpartjes toe aan de ontbijtspek.
Warm de sperziebonen en peerpartjes 2 min. mee.
Voeg 2 dl heet water en het bouillontablet toe aan de sperziebonen.
Kook de sperziebonen in ca. 7 min. gaar.
Giet de sperziebonen af.
Bestrooi de sperziebonen ruim met peper.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en een gehaktbal.

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

Sperziebonen met spekjes en rode paprika.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: *

Snel / Slank

Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

125 ml kippenbouillon

1 el olie

1 paprika, rode, in reepjes of blokjes

- peper

200 g spekblokjes, magere

500 g sperziebonen, gehalveerd

1 ui, gesnipperd

- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een pan.

Voeg de spekblokjes toe.

Bak de spekblokjes ca.5 min. tot het vet los is gekomen en ze wat knapperig zijn.

Haal de spekblokjes met een schuimspaan uit de pan en zet ze opzij.

Fruit de ui in het braadvet tot hij glazig ziet.

Doe er de sperziebonen en de paprika bij.

Laat ca. 1 min. meebakken.

Voeg de bouillon toe.

Laat het gerecht 7-8 min. stoven.

Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Serveer de sperziebonen met de spekjes eroverheen gestrooid.

Sperziebonen met worteltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Keuken voor alledag

Ingrediënten

2 el olie
- peper, zwarte, versgemalen
450 g sperziebonen, afgehaald en dun gesneden
½ tl tijm, gedroogde
225 g worteltjes, jonge, schoongemaakt en in plakken gesneden
- zout

Bereiding.

Doe de worteltjes in een pan.
Giet zoveel water op de worteltjes dat ze net onder staan.
Doe peper en zout bij de worteltjes.
Laat de worteltjes in een gesloten pan 10 min. koken.
Voeg de sperziebonen bij de worteltjes.
Voeg de olie bij de worteltjes.
Strooi de tijm over de worteltjes.
Laat alles in een gesloten pan 20 min. koken.

62

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

Sperziebonenschotel met groene asperges.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

400 g asperges, groene
2 el kervel of peterselie,
grofgesneden
2 el olie, noten-
- peper
400 g sperziebonen,
dunne
2 tomaten, vlees-,
ontvelde, in partjes
3 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- zout

Bereiding.

Kook de sperziebonen en asperges in 10 min. in ruim kokend water met zout beetgaar.
Spoel de groenten direct met koud water af.
Laat de groenten uitlekken.
Bewaar de groenten tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Snijd de bonen en asperges in schuine stukken van 4 cm.
Verhit de olie.
Bak de lente-ui en de tomaat zachtjes 5 min. in de olie.
Schep de sperziebonen en asperges door de uitjes en de tomaten.
Warm de sperziebonen en asperges 5 min. mee.
Breng het gerecht voor het serveren op smaak met zout en peper.
Bestrooi het gerecht met de kervel of peterselie.

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

Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 bananen, bak-
360 g bonen, witte, (in pot)
4 eieren, witte
2 tn knoflook
2 limoenen
150 ml olie, olijf-, milde
4 el olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
½ peper, Adjuma
1 peper, rode
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte, verse
200 g rijst, pandan-
1 tomaat, tros-
1 ui, middelgrote
1 ui, rode
(- zout)

Bereiding.

Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocobabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de rijst af en hou de rijst apart.
Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in dunne reepjes.
Snijd de peterselie fijn.
Pers de limoenen uit.
Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ½ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout. Hou de salsa apart.
Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
Snipper de rode ui.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Pers de tenen knoflook uit.
Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies fijn.
Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 3 min.
Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.
Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.
Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.
Roer de rijst erdoor.
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.
Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.
Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).
Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.
Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.
Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.
Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 91 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 80 mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- gehakt
- gehaktkruiden
1 tl kerriepoeder
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ tl komijn
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
1 tl zout

Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook. Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn.
Haal ze even uit de tajine.
Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook.
Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed.
Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus).
Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken.
Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout.
Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan.
Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe.
Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om.
Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om.
Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

Groenten:

2-3 aardappels, in
parten
1 tl gember
(- harissa)
- koriander
1 tn knoflook, heel fijn
gesneden
1 hv olijven, groene,
ontpitte
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl Ras el Hanout
- sperziebonen
1 ui, grote, gesnipperd
1 tl zout

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

Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-
gemaakt
2 tl bonen, zwarte
1 el gemberwortel
1 el olie
1 el sojasaus
½ tl suiker
1 uitje, lente-, in stukjes
van 5 cm
1 el wijn, rijst- of droge
sherry
- zout

Bereiding.

Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over.

Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

Bereidingstijd: 20 min.

Stoomtijd: 15-20 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Laat de tuinbonen eerst goed uitlekken in een vergiet.

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

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

Voeg het gehakt toe als de uien bruin zijn.

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

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

Tips:

Serveer er witte rijst bij.

Voeg ook eens wat fijngesneden prei toe.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tuinbonen met pecorino.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Tip:

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

Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-
250 g champignons,
kastanje-, in vieren
3 el olie, roerbak-,
Oosterse
350 g rijst, pandan-
3 el sojasaus (Conimex)
2 uien, rode, in dunne
partjes
400 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd het vlees in plakjes van 1 cm dik.

Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag.

Roerbak het vlees al omscheppend ca. 3 min. op een hoog vuur.

Schep het vlees uit de pan.

Houd het vlees warm.

Verhit de rest van de olie.

Roerbak de ui en de sperziebonen ca. 5 min.

Voeg de champignons toe aan de sperziebonen.

Roerbak de champignons op een hoog vuur met de groenten mee totdat de bonen beetgaar zijn.

Schep het vlees door het groentemengsel.

Breng het vleesmengsel op smaak met de sojasaus en peper.

Serveer het vleesmengsel met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2245

Energie kcal: 535

Eiwit: 33 g

Koolhydraten: 74 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vegetarische bonentaco's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
OptimaleGezondheid.com

Ingrediënten

- boontjes, Kidney-
1 paprika
- kruiden, Taco-
- maïs
- room, zure
- sla, ijsberg-
- Tacoschelpen
1 tomaat
- tomatenpuree (blikje)
¼ ui

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op ongeveer 180°C.
Snijd de paprika, ui en tomaat en laat dit alles samen met de kruiden en boontjes aanbakken in een koekenpan.

De Tacoschelpen vul je met het mengsel van groentes en boontjes en eventueel kun je hier nog kaas bovenop strooien.

Laat het net zo lang in de oven staan totdat de kaas compleet gesmolten is (minuut of 10).

De taco's kun je serveren met sla en tomaat. De zure room (of quacamole) kun je als saus gebruiken.

Wijting met sperzieboontjes.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: Libelle

Ingrediënten

- bloem
- boter
50 g ham, gerookte, in blokjes
- olie, olijf-
- peper
1 el room
500 g sperziebonen
1 ds tomatensaus (Tomato Frito)
600 g wijtingfilet
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Haal de boontjes af.

Blancheer ze beetgaar in gezouten water.

Laat ze schrikken in koud water en goed uitlekken in een vergiet.

Bak de hamblokjes knapperig in een pan met antiaanbaklaag, zonder vetstof.

Laat ze opdrogen op keukenpapier.

Kruid de wijtingfilets met peper en zout.

Bestuif ze lichtjes met vloeiende bloem.

Bak ze 3 min. aan elke kant, in hete boter.

Doe de tomatensaus met de room in een steelpannetje.

Verwarm tot tegen de kook aan.

Verhit in een koekenpan 1 el olie.

Bak de boontjes 1 min.

Doe er de hamblokjes bij en laat nog 1 min. doorwarmen.

Verdeel de visfilets en de boontjes over voorverwarmde borden.

Lepel er wat hete saus bij en dien op.

Witte bonen met prei en schnitzel.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Smaak

Bron: C1000

Ingrediënten

2 appels, zure
720 g bonen, witte
125 ml crème fraîche
3 el olie, olijf-,
traditioneel
- peper
250 g prei, panklare
4 schnitzels
1 ui, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes. Verhit 1 el van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig. Bak de prei en de appel 3 min. mee. Schep de bonen en de crème fraîche erdoor en verwarm, al omscheppend, alles. Breng de groenten op smaak met peper en zout. Bak gelijktijdig de schnitzels in de rest van de olie bruin en gaar.

Tip:

Lekker met een gevulde aardappel, met puree van aardappel, lente-ui, knoflook, zeezout en Spaanse peper.

Witte bonenschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Voedingscentrum.nl
ZekerGezond.be

Ingrediënten

2 gbl of pt bonen, witte
4 boterhammen, volkoren
2 tn knoflook
2 koolrabi's
2 tl kruiden, Provençaalse
2 el olie
8 tk peterselie
2 bl tomatenblokjes, zonder zout
2 uien
2 wortels, winter-, dunne

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook en snijd die klein.
Schil de koolrabi dun en snijd die in blokjes.
Maak de wortels schoon en snijd ze in plakjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de blokjes koolrabi, de plakjes wortel, de tomatenblokjes en de Provençaalse kruiden toe en stoof het geheel 5 min.
Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
Schep de witte bonen door de groenten en warm het gerecht goed door.
Was de peterselie en knip het kruid klein.
Meng de peterselie door de bonen.
Serveer de bonenschotel met het brood.

75

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Witte bonenstampot met knolselderij.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Snelk

Bron: -

Ingrediënten

1 pt bonen, witte
50 g boter
1 pk doperwtten (diepvries)
1 knolselderij
1 dl melk
- nootmuskaat
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Spoel de witte bonen in een vergiet onder warm stromend water af en laat ze uitlekken.

Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken.

Kook de knolselderie in een pan met weinig water met en snufje zout in ± 15 min. gaar.

Laat intussen in een andere pan de doperwtten ontdooien en gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing.

Was de paprika's en maak ze schoon.

Snijd 1 paprika in kleine blokjes.

Snijd de andere paprika in de lengte in dunne reepjes.

Laat de knolselderie in een zeef uitlekken.

Pureer in de keukenmachine of met een draaizeef de knolselderij, de helft van de doperwtten en de helft van de witte bonen.

Verwarm in een braadpan de melk en de boter. Roer er de groentepuree door.

Laat het geheel, al roerend, door en door heet worden.

Breng het pittig op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Roer er de rest van de witte bonen, de doperwtten en de paprikastukjes door.

Laat het in nog ± 3 min. op een laag vuur met het deksel op de pan doorwarmen.

Verwarm intussen een (glazen) schaal voor. Schep de stampot in de schaal.

Garneer de bovenkant stervormig met de paprikareepjes.

Tip:

Lekker met stoofpeertjes.

Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g aardappelschijfjes, koelvers
1 el boter
1 pl citroen
1 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-
3 tk peterselie, fijngehakt
100 g sperziebonen, geblancheerd
4 tomaatjes, cherry- of kers-, gehalveerd
1 zalmfilet

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 5 g
Groente: 160 g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de boter met de peterselie en de knoflook.
Neem een vel aluminiumfolie van ca. 30 cm lang en verdeel de sperziebonen erover.
Leg de zalm en tomaatjes erop.
Schep de kruidenboter erop en leg de citroen erbij.
Vouw het folie dicht en bak het pakketje in de oven in 15-20 min. gaar.
Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes in circa 15 min. goudbruin en knapperig.
Maak het zalmpakketje voorzichtig open, zodat de stoom kan ontsnappen.
Serveer het pakketje met de gebakken aardappelschijfjes.

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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



v1.9

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

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24