

Tuinbonen, snel klaar

Bewaren

- Tuinbonen zijn al verpakt. Bewaar ze in de peul, en koel. Ze kunnen gewoon los in je goentelade. Heb je geen ruimte, vries ze dan in. Dat doe je zo: doppen, 1 minuut in kokend water, afgieten, naspoelen met koud water, in een zakje of bakje doen en in de vriezer. Geen zout gebruiken bij het blancheren. Daar wordt het velletje taai van. Voordeel van invriezen in het weekend is ook dat je bij de bereiding door de week heel snel klaar bent.

- Doppen**

Doppen doe je zo: <https://www.youtube.com/watch?v=HIMPjGR33AA>

Het handigst is om aan de bovenkant de draad van de naad te trekken, dan open je de peul makkelijk en veeg je de bonen met je duim eruit. Er zijn meer manieren, zolang de bonen maar heel blijven is alles goed. Je wordt er vanzelf handig in.

Dubbeldoppen betekent dat je ook het buitenste velletje verwijderd. Dat is veel werk en je houdt minder over. Zeker bij verse jonge bonen is het niet nodig, maar als je het lekkerder vindt of moeite hebt om bonen te verteren, dop ze dan dubbel. Overigens schijnt bonenkruid goed te werken als je bonen moeilijk verteert.

Ingrediënten

- Tuinbonen
- Teen Knoflook
- Takje bonenkruid , gerist
- Olijfolie, margarine of boter

Bereiding

Als hoofdgerecht heb je ca. 200 gram tuinbonen (gedopt gewicht) nodig.

Zet een pan water op en voeg de (gedopte !) bonen toe als het water kookt. Bevroren bonen kunnen zo het kokende water in, je hoeft ze niet eerst te ontdooien.

Geen zout toevoegen !

Hoe lang de bonen moeten koken is afhankelijk van hoe groot en vers ze zijn. 3 tot 9 minuten is genoeg.

Proef gewoon en als je het niet weet, doe dan 5 minuten. Bak de knoflook met de bonenkruid blaadjes kort,

Giet de bonen af en doe ze erbij zodra de knoflook glazig is, Dien warm op.

Dit recept gaat ook prima als je ipv bonenkruid peterselie, kervel, thijm of salie gebruikt.

Hoeveelheden naar smaak. Het is maar wat je lekker vindt, al staat alleen het bonenkruid bekend om de hulp bij de vertering van bonen.

Tuinbonen zijn ook lekker met spekjes of ham.

Gewoon meebakken. Het kan ook zonder knoflook trouwens.