

Kapucijners, snel klaar

Bewaren

Laat ze in de dop, in een papieren zak op een koele plaats. Maar eet ze zo vers mogelijk, ze zijn zoooo lekker. Als je ze toch langer wil bewaren, blancheer ze dan (= in minuut in kokend water), giet af, spoel met koud water na en stop ze in een zakje of bakje in je vriezer.

Ingrediënten

- Kapucijners
- knoflook
- Salie
- Boter of olijfolie
- citroensap

Bereiding

Dop de kapucijners (trek het draadje eraf, open de peul met je nagel, veeg de kapucijners eruit in een pannetje, gooi de peuleschil weg)

Zet ruim water op en doe de kapucijners 2 tot 4 minuten in kokend water. Giet af. Je kunt verse kapucijners nu prima eten, je kinderen vinden ze nu waarschijnlijk het lekkerst.

Wil je iets meer:

Fruit de knoflook en de salie in de boter / olijfolie

Voeg de kapucijners toe als de knoflook glazig is.

Druppel er een beetje citroensap op

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Verse kapucijners zijn echt een traktatie. Mijn kleinzoon wacht niet eens tot ze gekookt zijn, maar eet ze rauw tijdens het doppen:

