

Witte bonen en linzen

Aantal personen: 5 personen à 100 gram

Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Voorbereiding			
150	G	witte bonen	Gedroogd
50	G	linzen	Gedroogd
receptuur			
25	G	Olijfolie	Smaak - vet
50	G	Ui fijngesneden 5 x5 mm	Geur
3	G	Gele kruidenmix	Geur - prikkeling
50	G	Room	Smaak - vet
400	G	Gare witte bonen	Basis
150	G	Gare Puy linzen	Basis
25	G	Bosui in ringen	Geur
		Evt. zout naar smaak	Smaak - zout

Stappen	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
Voorbereiding			
1	Week de witte bonen en linzen zoals onder beschreven		24 uur
2	Kook de witte bonen en linzen zoals onder beschreven		
Bereiding			
1	Verhit de olijfolie	125°C	2 min
2	Bak de uien zonder kleuren	125°C	5 min
3	Voeg de gele kruidenmix toe en roerbak verder	125°C	5 min
4	Voeg de room toe en kook iets in	100°C	5 min
5	Voeg de gare witte bonen en linzen toe en verwarm	100°C	5 min
6	Proef de groenten af en voeg evt. zout naar smaak toe		
Eet smakelijk!			

Tips

Lekker met gebakken kipdijfilet of rundvlees.

Het zoutgebruik ligt erg hoog in Nederland. Dit wordt onder andere veroorzaakt doordat er veel uit pakjes en zakjes wordt gekookt. Dit is namelijk snel en makkelijk maar de keerzijde is dat kant-en-klare voedingswaren veel zout bevatten. Probeer zoveel mogelijk verse ingrediënten te gebruiken om overmatige zouttoename tegen te gaan. Vervang daarnaast zout met (verse) kruiden en specerijen om je gerechten smaak te geven.

Peulvruchten en bereiden

Witte bonen gedroogd. 24 uur weken in ruim water, afspoelen en 30 tot 40 minuten zachtjes koken. Als de bonen nog iet stug zijn iets langer koken. Dit kun je testen door er één te proeven. Hierna kun je ze afgieten en verder verwerken in een schotel of opdienen.

Tip: kook een klontje boter mee.

Linzen gedroogd 24 uur weken in ruim water, afspoelen en 5 minuten zachtjes koken. Als de linzen nog iet stug zijn iets langer koken. Dit kun je testen door er één te proeven. Hierna kun je ze afgieten en verder verwerken in een schotel of opdienen.