

Groene bonen



gekruid

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram sperziebonen: schoongemaakt en in stukjes
- 250 gram tuinbonen (gedopt gewogen)
- 150 gram peultjes of sugar snaps: schoongemaakt en gehalveerd
- 1 ui: gesnipperd
- 2 knoflookteentjes: gesnipperd
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 400 gram tomaten (blik)
- 3 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel kummelzaad
- ½ theelepel korianderzaad
- ½ theelepel kardemomzaad (2 peulen)
- 1 kruidnagel
- ½ theelepel kurkuma
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel oerzoet
- 1 eetlepel gehakte lavas (vers)
- zout
- peper

Bereiding:

1. Een pan met een dikke bodem (braadpan) verwarmen, olijfolie toevoegen, ui zachtjes smoren.
2. Kummel, koriander, kardemom en kruidnagel fijnmalen in een vijzel.
3. Alle kruiden en specerijen, tomatenpuree, knoflook, wat zout en peper even mee smoren met de ui.
4. Tomaten, oerzoet, sperziebonen en tuinbonen toevoegen, aan de kook brengen en met het deksel op de pan

in circa 20 minuten gaar laten worden.

5. Nu de peulen nog een paar minuten meekoken.
6. Tot slot op smaak afmaken met lavas, zout en peper.

Smaakt goed met zilvervliesrijst en gebakken amandel-sesam tofu.

Sperziebonen

Bijna iedereen lust sperziebonen, ze worden dan ook het hele jaar rond gegeten. Het is een gemakkelijke groente die bij veel gerechten past.

Sperziebonen houden van warmte en groeien in ons klimaat alleen in de zomer. De sperziebonen die de rest van het jaar te koop zijn worden ingevlogen, meestal vanuit Egypte. Dit transport gaat niet alleen ten koste van de versheid en de voedingswaarde, maar ook van het milieu.

Sperziebonen, maar ook snijbonen, zijn er in allerlei soorten en maten, lage rassen, klimmende rassen, dik, dun, rood gevlekt, geel, groen of zelfs zwart.

Verse sperziebonen ondersteunen de werking van de lever en de alvleesklier en ze hebben daarnaast een bloedzuiverende werking.

Er zijn nog meer verse peulvruchten die in de lente en zomer worden geoogst zoals doperwten, tuinbonen, kapucijners en snijbonen.

Peultjes bevatten nog nauwelijks of geen zaden en vallen daarom eigenlijk niet onder de peulvruchten, maar onder de groenten.