

# Limabonen

op z'n Grieks



## Ingrediënten:

- 250 gram droge limabonen
- 1 klein uitje
- 2 knoflookteentjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 100 gram tomatenpuree
- blik tomatenstukjes
- 100 gr Kalamata olijven
- 1 theelepel oregano
- bosje peterselie
- 100 gram feta
- zout

## Bereiding:

1. Spoel de limabonen met koud water af.
2. Zet ze ruim onder koud water en week ze op een koele plek 12 uur.
3. Giet de limabonen af en kook ze in ruim vers water in 1,5 uur gaar.
4. Laat ze 2 uur (of langer) na wellen op een warme plek (hooikist).
5. Verwarm een braadpan, niet te heet.
6. Voeg de olie toe.

7. Snipper het uitje en de knoflook fijn.
8. Zachtjes bakken in de warme olie. Laat ui en knoflook niet bruin worden, dan zijn ze moeilijker te verteren.
9. Bak nu ook paprikapoeder en tomatenpuree even mee en roer goed.
10. Blus af met de tomaten uit blik en een beetje water.
11. Voeg oregano toe.
12. Breng de saus aan de kook en laat het wat indikken.
13. Giet de limabonen af en voeg ze aan de saus toe, laat de saus zachtjes pruttelen.
14. Snij de olijven doormidden.
15. Was de peterselie en snij deze fijn.
16. Voeg peterselie, olijven en wat zout toe aan de saus.
17. Brokkel of snij de feta klein.
18. Strooi de feta over de saus en dien het op.

*Serveer dit smakelijke en voedzame gerecht op met een graan (gerst) en een groene bladsalade met wortelgroenten (radijs).*

## Limabonen

Limabonen, ook wel boterbonen genoemd, zijn hele grote peulvruchten. Per stuk wegen ze droog wel 2 gram en gekookt 4 gram.

Ze moeten daarom lang weken, lang koken en lang na wellen.

De smaak is dan heerlijk romig en zacht. Het loont echt de moeite om ze zelf te koken en niet uit een blikje te halen.

Weken = 's nachts.

De volgende ochtend in schoon water koken tijdens het ontbijt etc.

De pan in de hooikist en wanneer je weer thuis komt zijn ze perfect gaar.

Goed gaar is bij peulvruchten een voorwaarde voor een goede vertering.

Dit recept komt van **Wakker Dier** [www.wakkerdier.nl](http://www.wakkerdier.nl)  
en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2023002  
Gerecht: hoofdgerecht  
Seizoen: hele jaar