

Bruinebonensoep



tikje Mexicaans

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram bruine bonen (droog)
- stukje kombu
- 1 liter water

- 1 ui: gesnipperd
- 1 grote prei: fijngesneden
- 1 rode paprika: in kleine stukjes

- 1 laurierblad
- 3 kruidnagelen
- 2 theelepels komijnzaad
- 5 dl. water
-
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels tijm
- 3 theelepels paprikapoeder
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2-3 theelepels zout

Bereiding:

1. Spoel de bruine bonen af met koud water in een zeef onder de kraan.
2. Laat ze 8-12 uur weken in ruim water op een koele plek (raadpleeg ook de verpakking voor de juiste week- en kooktijden, oude bonen moeten langer worden geweekt).
3. Spoel de geweekte bruine bonen af met koud water in een zeef onder de kraan.
4. Kook de bruine bonen in circa 1 uur gaar in 1 liter water met het stukje kombu.

5. Verwijder de kombu en zet de pan op een warme plek (hooikist) om 1 uur na te wellen.
6. Maak de groenten schoon en gebruik het 'afval' = uienenschil, preigroen en zaadlijsten van de paprika om een groentebouillon te trekken: 1 liter water 15 minuten koken samen met laurier, kruidnagelen en komijn.
7. Verwarm een braadpan, voeg de olijfolie toe en fruit de ui en de prei langzaam, zachtjes en al roerend tot ze glazig zijn.
8. Fruit ook de paprikastukjes even mee.
9. Tijm en paprikapoeder toevoegen.
10. Afblussen met de gezeefde groentebouillon en de groenten in korte tijd gaar koken.
11. Tot slot de bruine bonen en het kookvocht toevoegen. Evt. een gedeelte van de bruine bonen pureren voor een stevige soep.
12. Nog even door laten koken en op smaak afmaken met de tomatenpuree en het zout.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn al eeuwenlang een belangrijk voedingsgewas over de hele wereld. De meeste soorten peulvruchten bevatten veel eiwitten, maar dit is niet zonder meer door het lichaam om te zetten in bruikbare eiwitten. Hiervoor zijn aminozuren nodig die zich vooral in volle granen bevinden. Combineer daarom peulvruchten in een maaltijd altijd met een graangerecht of bijvoorbeeld volkorenbrood.

Peulvruchten bevatten ook veel ijzer, dit is door het lichaam echter alleen op te nemen in combinatie met vitamine C, combineer peulvruchten en granen daarom altijd met een ruime hoeveelheid verse groenten.

Dit recept komt uit *Gezond lekker eten* van Vreni de Jong en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1222
Seizoen: hele jaar
Gerecht: soep