

Witte bonen spread



Met rucola

Ingrediënten:

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 sjalotjes
- 2 teentje knoflook
- 250 gram witte bonen (of een klein blik)
- 1 theelepel tijm
- Handje rucola
- Verse peterselie
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan.
2. Snipper het sjalotje en de knoflook.
3. Zodra de pan warm is (niet heet) de olijfolie toevoegen.
4. In de warme olijfolie sjalotjes en knoflook langzaam en al roerend laten smoren (niet bruin laten worden).
5. Bonen uit blik in een zeef afspoelen met koud water tot het niet meer schuimt.
6. Tijm, bonen en zout toevoegen en 2 minuten mee laten smoren.
7. Af laten koelen.
8. Peterselie en rucola wassen en heel fijn snijden.
9. Het afgekoelde bonenmengsel pureren met een staafmixer.

10. Rucola, peterselie en iets olijfolie toevoegen, evt. nog pureren of gewoon doorroeren.

Deze spread is 3 dagen te bewaren in de koelkast in een afgesloten bakje.

Witte bonen

Alle peulvruchten zijn rijk aan mineralen, zoals kalium, calcium, fosfor, magnesium, zink en ijzer. Een portie peulvruchten bevat ongeveer evenveel ijzer als een portie vlees, het is echter minder goed opneembaar door de spijsvertering. Het helpt wanneer je peulvruchten combineert met voeding die rijk is aan vitamine C, dus groenten of fruit. Combineer peulvruchten in de maaltijd ook altijd met granen, samen leveren ze een optimale eiwitcombinatie.

Witte bonen zijn zeer veelzijdig en passen in zoete en pittige gerechten.

Weektijd 8-12 uur, kooktijd: 1-1,5 uur, nawellen minimaal 1 uur of langer (raadpleeg ook altijd de verpakking).

Deze spread is niet alleen lekker op brood, de combinatie graan & peulvruchten is een goede eiwitleverancier. Door de toegevoegde rucola en peterselie is het ijzer in de peulvruchten ook beter opneembaar.

Dit recept komt uit de Brooddoos (ISBN 9789490028183) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1608
Broodbeleg
Seizoen: hele jaar