

## Italiaanse bonenschotel



### Met pasta en aardappels

#### Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram sperziebonen
- 500 gram vastkokende aardappels
- 150 gram volkoren macaroni
- 200 gram groene olijven
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 50 gram walnoten
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel tijm
- Zout
- Geraspte Parmezaanse kaas

#### Bereiding:

1. Sperziebonen schoonmaken en evt. kleiner snijden. In een bodempje water met wat zout beetgaar koken en afgieten.
2. Aardappels schillen, in vieren snijden en in een bodempje water met wat zout beetgaar koken en afgieten.
3. Macaroni gaarkoken volgens de aanwijzing op de verpakking en uit laten lekken.
4. Walnoten fijn hakken en in een droge koekenpan op een matig vuur licht roosteren tot ze lekker beginnen te ruiken.
5. Olijven doormidden snijden.
6. Ui en knoflook pellen en fijn snijden.

7. Verwarm een ruime braadpan, voeg de olijfolie toe en smoor de ui en knoflook zachtjes tot de ui glazig is, niet bruin!
8. Voeg de macaroni, aardappels, olijven, tijm en oregano toe en verwarm het al omscheppend circa 10 minuten.
9. Voeg tot slot de sperziebonen en walnoten toe, warm ze even door.
10. Proef of er nog wat zout nodig is.
11. Serveer dit gerecht met Parmezaanse kaas naar smaak.

*Een leuk zomers bijgerecht, of lunch.  
Voorafgegaan door een wortelsoepje,  
gereserveerd met een groene salade en een  
stukje citroentaart als dessert een complete  
Mediterrane maaltijd.*

### Oregano

Oregano (*Origanum vulgare*) wordt ook wel Wilde Marjolein genoemd. Oregano komt van oorsprong uit het gebied rond de Middellandse Zee en groeit daar graag in een bergachtige omgeving. Tegenwoordig vindt je dit kruid bijna overal, ook bij ons in de achtertuin. En dat is fijn voor de bijen, want die zijn dol op de bloemen van dit kruid. De plant is niet winterhard, maar zaait zich goed uit.

De Oregano uit onze achtertuin heeft echter minder smaak dan de zondoorstoofde Oregano van een berg in Zuid-Europa. Oregano wordt vanzelfsprekend vooral veel gebruikt in de Italiaanse (pizza) en Griekse keuken.

Thee van Oregano wordt gebruikt tegen zwangerschapsmisselijkheid en menstruatieklachten.

Dit recept komt uit Schrot und Korn 7/2010 en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1520  
Bijgerecht of Lunch  
Seizoen: zomer