

Italiaanse witte bonen



Impastolata

Ingrediënten:

- 250 gram droge witte bonen
- ½ blad kombu
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 3 stengel bleekselderij
- 2 wortels
- 500 gram tomaten of 1 blikje
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 laurierblad
- Verse peterselie
- zout

Bereiding:

1. Spoel de droge witte bonen in een zeef af met koud water.
2. Zet ze 12 uur te weken in zeer ruim koud water.
3. Ververs het water, voeg kombu toe en breng het aan de kook.
4. Kook de bonen 1-2 uur op een laag vuur gaar met het deksel op de pan.
5. Verwijder het stukje kombu en laat de bonen op een warme plek (hooikist) 1-2 uur nawellen. *Volg je deze stappen dan zijn de bonen goed gaar en optimaal te verteren.*

6. Ui snipperen, bleekselderij in smalle plakjes snijden, wortels schillen en in stukjes snijden, tomaten in stukjes snijden. Hak de peterselie.
7. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is de olie toevoegen en ui zachtjes smoren tot deze zacht en doorschijnend is, niet bruin.
8. Voeg nu wortel, bleekselderij, tomaten, tijm, rozemarijn, laurierblad toe en breng het zachtjes aan de kook. Kook het in tot een dikke saus.
9. Verwijder het laurierblad en pureer de saus.
10. Maak op smaak af met wat zout.
11. Roer er de uitgelekte witte bonen en peterselie door.
12. Warm het geheel al roerend goed door en dien het op.

Serveer dit gerecht samen met kaaspolenta uit de oven en gekookte groenten (in mei juni: venkel of sperziebonen) van het seizoen voor een zeer smakelijke en evenwichtige vegetarische maaltijd.

Witte bonen

Peulvruchten behoren tot de eerste cultuurgewassen die door de mensen werden verbouwd. Het is een grote familie planten met ruim 600 soorten en 13.000 ondersoorten.

In ons klimaat wordt voornamelijk kapucijners, erwten en bruine en witte bonen verbouwd.

Uit Azië zijn komen voornamelijk linzen, sojabonen en mungbonen. In Zuid-Amerika worden vaak rode nierbonen, zwarte bonen, witte en bruine bonen geteeld. En kikkererwten komen van oorsprong uit het Midden-Oosten.

Dit recept komt uit *Koken met granen en Peulvruchten* (ISBN 9789021013114) en is bewerkt door: **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 202004
Bijgerecht
Seizoen: hele jaar