

Bruine bonen



in pruimensaus

Ingrediënten:

- 200 gram droge bruine bonen
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 300 gram pruimen
- ½ bosje peterselie
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel basilicum
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel appelazijn
- 1 theelepel appeldiksap
- zout

Bereiding:

1. Was de bonen in een zeef onder de kraan en week ze 8-12 uur in ruim koud water.
2. Kook de bruine bonen met vers water in 1-2 uur gaar. Geen zout toevoegen. Een stukje kombu meekoken verbetert de smaak en bevordert de vertering.
3. Laat ze op een warme plek (hooikist) 1-2 uur nawellen. Nu zijn ze goed gaar en geschikt voor verdere verwerking.
4. Snipper de ui.
5. Verwarm een braadpan, voeg olie toe en laat de ui op een laag vuur in 5-10

minuten glazig worden met het deksel op de pan.

6. Pruimen wassen, ontpitten en in 4 stukken snijden en aan de gesmoorde uien toevoegen.
7. Knoflook, basilicum, tijm, kaneel, zout, azijn en appeldiksap toevoegen en aan de kook brengen. In 10 minuten garen met het deksel op de pan.
8. Peterselie wassen en fijn snijden en aan de saus toevoegen.
9. Uitgelekte bruine bonen toevoegen, vuur uit en de bonen even laten staan om de smaken te laten intrekken.

Serveer dit zoetzure gerecht samen met een graan, bijvoorbeeld gekookte gerst en groenten.

Bruine bonen

In ons klimaat worden voornamelijk de peulvruchten kapucijners, erwten, bruine en witte bonen verbouwd. Dat maakt ze tot een inheems gewas.

Inheemse gewassen maken minder kilometers en passen over het algemeen beter bij onze spijsvertering.

Peulvruchten bevatten 2 tot 3 maal zoveel eiwit als granen, maar dit eiwit komt niet gemakkelijk vrij in de spijsvertering. Daarvoor heeft het ook de aminozuren uit graan nodig. Combineer peulvruchten daarom altijd met een graansoort: tarwe, rijst, gerst, gierst, rogge, haver of mais.

Voorwaarde voor een goede vertering is onder andere dat peulvruchten goed gaar zijn gekookt en daar voldoende tijd voor krijgen.

Meer weten?

In mijn workshop *Peulvruchten* vertel ik je er alles over!

Dit recept komt uit *Verantwoord koken* (ISBN 9036602394) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 202007
Bijgerecht
Peulvruchten
Seizoen: zomer