

Boerenkool

met zwarte bonen



Ingrediënten:

- 100 gram boekweit
- 2 dl. water
- 2 eetlepels ghee
- 2 uien
- 500 gram wortels
- 1 wortelpeterselie
- 1-2 eetlepels kerrie
- 2 theelepels komijn
- zout
- 4 dl. verse groentebouillon
- 2 teentjes knoflook
- stukje gember
- 300 gram gesneden boerenkool
- 1 zure appel
- 1 blikje zwarte bonen
- 50 gram zonnebloempitten

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, rooster de boekweïtkorrels al roerend en blus af met het water. Breng het aan de kook, vuur laag, deksel op de pan, in 10 minuten gaarkoken en 30 minuten laten nawellen.

2. Snipper de ui en snij de wortels en wortelpeterselie in kleine stukjes.
3. Verwarm een braadpan, voeg ghee toe, wanneer ghee warm is de ui hierin zacht smoren. Voeg komijn, wortelstukjes, zout en kerrie toe en bak dit al roerend even mee.
4. Afblossen met bouillon, geraspte gember en knoflook toevoegen. Deksel op de pan en zachtjes 10 minuten laten garen.
5. Voeg nu ook de fijngesneden boerenkool toe en gaar dit nog 10 minuten mee.
6. Schil de appel, snij deze in blokjes en voeg dit aan de groenten toe.
7. Spoel de zwarte bonen af met koud water in een zeef, laten uitlekken.
8. Voeg bonen, zonnebloempitten en boekweit toe aan de groenten en warm alles goed door.

Serveer dit voedzame eenpansgerecht gerecht bijvoorbeeld met een rauwkost salade van veldsla of winterpostelein.

Ghee

Ghee (of Ghi) is zuiver melkvet. Het is gemaakt van boter waaruit de melkbestanddelen (eiwitten) en het water zijn verwijderd. Hierdoor ontstaat een bakboter dat hoge temperaturen kan verdragen.

Onze voorouders maakten vaak geklaarde boter omdat dit (zonder koelkast) beter houdbaar is dan verse boter. Wanneer je geklaarde boter nog langer verwarmt verdampt ook het water, wanneer al het water verdampt is heb je Ghee.

Ghee is heel geschikt voor alles wat je bruin wilt bakken: vlees, vis, vega burgers, pannenkoeken etc. Boter verbrandt al bij 130°C. Het verbrandingspunt van Ghee is maar liefst 250°C.

Ghee neemt de smaak van kruiden en specerijen op en versterkt ze.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2023001
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter