

Groene Bonenschotel



Hoofdgerecht

combi

4 personen

Land: Wereldkeuken

Bereidingstijd: 15 minuten

Seizoen: juni t/m juli



Ingrediënten

- 100 gr quinoa
- 200 gr verse gedopte erwtjes
- 200 gr verse boontjes
- 1 sjalotje fijngesneden
- olijfolie
- gomasio (specerij met sesam en zeezout van Lima) verkrijgbaar bij oa Ekoplaza
- bieslook, oregano en basilicum (allemaal vers)
- kruidenzout

Bereidingswijze

1. Kook de quinoa (na het spoelen) in een ruim water, gedurende 12 minuten.

2. Top de boontjes en laat 5 minuutjes koken. Stoof de erwtjes aan in de sjalot en laat eventjes stoven in olijfolie met snuifje kruidenzout. Giet de boontjes en quinoa af en zet de even gegaarde erwtjes aan de kant.
3. Doe in een ruime schaal de quinoa, voeg de groene groenten toe, flink veel verse kruiden versnipperen, een goeie scheut olijfolie en eindig met het heerlijke sesam-zeezoutmengsel.

Tenslotte

De eerste dat ik quinoa tegenkwam, is toch al een paar jaar geleden en toen voor velen nog onbekend. Ik ging eten bij een vriendin en er kwam quinoa op tafel. Het smaakte maar zozo, want ze was vergeten om deze delicatessse te spoelen voor het koken. Dus zeker doen, goed spoelen in een zeef voor de quinoa in de pan verdwijnt. **Gomasio** - 'goma' is het Japanse woord voor 'sesam' en 'sio' is het Japanse woord voor 'zout' - is een mengeling van sesamzaden en ongeraffineerd zeezout, die eerst apart lichtjes geroosterd zijn, en daarna samen fijngemalen. Elk zoutkorreltje wordt op die manier omhuld met gemalen sesamzaadjes. Een gezonde en smakelijke manier om je voeding op smaak te brengen, met veel minder sodium dan bij zuiver zout. Gomasio heeft een hoog gehalte aan Fosfor, Calcium, Magnesium en IJzer. Om gemakkelijker door het lichaam op de botten vastgezet te worden heeft Calcium Magnesium nodig. Door de combinatie van sesam (zeer rijk aan Calcium) en zout (rijk aan Magnesium) is gomasio een waardevolle specerij. Deze specerij heeft een delicate smaak. Het is een soort 'zout' dat je gerechten niet alleen zout maakt: het voegt er ook de discrete smaak van sesam aan toe. Gomasio wordt ook gebruikt bij warme gerechten, graanproducten, soepen en groenten, en als versiering voor salades en rauwkost. Bovenstaand recept is echt iets voor de zomer. Nu een **Groene Bonenschotel voor het Kerst**. Maak 150 gr haricots verts, 150 gr peultjes en 150 gr snijbonen schoon en was ze goed. Snijbonen schuin in stukjes van ca. 3 cm snijden. Drie stoneleeks (of eventueel bosui) schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In kopje 4 takjes peterselie fijnknippen. Een teentje knoflook pellen en met de platte kant van een mes platdrukken. In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Haricots verts en snijbonen toevoegen en ca. 5 minuten koken: Peultjes toevoegen en alle bonen in nog ca. 3 minuten beetgaar koken. Intussen in steelpan 4 el olijfolie, 2 el witte wijnazijn, 1 tl Franse mosterd en knoflook zachtjes ca. 2 minuten verwarmen. Van vuur af knoflook verwijderen en olie mengsel tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bonen afgieten en overdoen in schaal. Sausje erdoor scheppen. Stoneleeks en peterselie erover strooien . Tot slot een **Groene bonenschotel met Brie**. Kook 450 gr sperziebonen met 300 gr tuinboontjes (eventueel uit de diepvries) in een ruime pan met water en zout in 8 min. beetgaar. Halveer ondertussen de stukken brie (2 pakjes van 200 gram) in de lengte. Haal de stukken eerst door 2 losgeklopte eieren en dan door 50 gr paneermeel. Verhit 4 el zonnebloemolie in een koekenpan en bak de brie in 10 min. op middelhoog vuur rondom goudbruin. Giet de bonen af in een vergiet en spoel koud onder stromend water. Doe in een grote schaal en verdeel 4 el honing-mosterd dressing (eventueel kant en klaar) over de bonen. Leg de brie op de salade. Snijd het stokbrood in sneetjes en serveer bij de salade.