

# Kapucijners



## Bijgerecht

Groente

**4 personen**

**Land:** Holland

**Bereidingstijd:** Bereiding 40 minuten

**Seizoen:** juni t/m augustus



## Ingrediënten

- 1 ½ kilo verse kapucijners
- zout
- 1 ui
- 100 gram katenspek aan stukje
- 20 gram margarine
- 15 gram bloem
- 2 1/2 dl bouillon van blokje
- eventueel 1 el peterselie

## Bereidingswijze

1. Dop 1 ½ kilo verse kapucijners door boven op de naad van de peulen te drukken en deze open te trekken. Duw er dan de kapucijners uit.

2. Breng in een pan een flinke bodém water met zout aan de kook. Kook hierin de kapucijners. Jonge kapucijners ca. 5 minuten, oudere ca. 10 minuten. Laat ze uitlekken. Hak 1 ui fijn en snijd 1 stuk katenspek van 100 g in kleine blokjes. Smelt in een pan 20 g margarine. Fruit hierin de ui samen met het katenspek op een laag vuur lichtbruin. Voeg al roerende 15 gr bloem toe. Blijf roeren tot een glad mengsel ontstaat. Laat dit in 3 minuten gaar worden. Giet er langzaam, al roerende, 2 1/2 dl bouillon of water bij.
3. Breng de saus aan de kook en laat deze, onder af en toe roeren, nog 10 minuten heel zachtjes koken. Voeg er de uitgelekte kapucijners aan toe en laat deze, in een gesloten pan, op een laag vuur stoven. Jonge kapucijners 5 minuten, oudere 10 minuten. Meng er de laatste 2 minuten eventueel 1 el fijngehakte peterselie door.

## Tenslotte

Kapucijners met spek: kan het Hollandser? Verse kapucijners worden onrijp geoogst, waardoor ze een zoetige smaak hebben. De suikers in de zaden zijn dan namelijk nog niet omgezet in zetmeel. Daardoor komt de voedingswaarde van kapucijners overeen met die van groente. De peul van kapucijners herken je aan de blauwpaarse kleur, de zaden in de peul zien eruit als bruin-groene erwten. In een open plastic zak zijn verse kapucijners 4 dagen in de koelkast houdbaar. Op een koele plaats van zo'n 12 – 14 graden zijn ze circa 2 dagen houdbaar. Je kunt kapucijners ook in de diepvries bewaren. Bij minimaal -18C zijn gare kapucijners in een goed gesloten plastic bakje of bakje tot 12 maanden te bewaren; verse kapucijners moeten ca. 4 minuten geblancheerd worden voor het invriezen. Gedroogde kapucijners zijn ongeveer een jaar te bewaren op een koele en donkere plaats. Bewaar kapucijners in glas bij voorkeur op een donkere plek. Onder invloed van daglicht kleuren ze zwart. Voor **Kapucijners met Basilicum** koop je 1,5 kilo verse kapucijners. Dop ze. Knak de peul en snijd hem op het knakvlak met je nagels open. Ris vervolgens met je duim de kapucijners uit de peul. Laat 100 gr boter met 4 ansjovisfilet, een el of 4 water en 1 fijngehakt teentje knoflook smelten in een ruime pan. Doe de kapucijners erbij, breng snel (met het deksel erop) aan de kook en stoof ze in een minuut of 3, 4 precies gaar (oude kapucijners moeten ongeveer 10 minuten), schep ze halverwege om. Door langer verhitten worden ze taai. Schep 3 fijngehakte takjes basilicum door de kapucijners, maal er peper over en zet grof zeezout op tafel. Geef er aardappelpuree (met boter en nootmuskaat), tomatensalade en een biologisch lamsbiefstukje bij. Tot slot **Kapucijners met speklapjes**. Zet 600 gr droge kapucijners 8 uur of een nacht in de week in ruim water. Zet ze daarna op met veel vers water en breng aan de kook. Afschuimen bleek bij mij niet nodig, maar misschien is dat bij jou anders. Laat heel zachtjes gaar koken in een ongeveer 1 uur. Smelt ondertussen 3 el boter in een pannetje met deksel en smoor er 2 in plakken gesneden uien op laag vuur glazig in. Kruid met 1 el komijn, bak 2 geplette tenen knoflook 2 minuten mee en bewaar. Voeg als de kapucijners bijna gaar zijn 200 gr gerookte spekblokjes toe en laat dat meegaren. Breng alles pas op het eind op smaak met zout. Giet de kapucijners af, meng ze met de uien en misschien nog een flinke lik boter. Draai er peper over. Ik eet de kapucijners met speklapjes: tevoren zouten en gewoon zachtjes bakken in wat vet. Wie wil geeft er mosterd, piccalilly, augurk, zilverui enzovoorts bij.