

# Peultjes



## Hoofdgerecht

Combi

**2 personen**

**Land:** Holland

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Seizoen:** mei t/m juli



## Ingrediënten

- 300 gram peultjes
- 2 handjes rucola
- 5 kleine tomaatjes
- 1 kleine ui, in fijne ringetjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- wat zwarte peper
- twee geitenkaasjes met ontbijtspek

## Bereidingswijze

1. De peultjes twee minuten blancheren in gezouten water. Dan afgieten en even laten schrikken in ijskoud water.

2. De rucola, de peultjes, uiringen, gehalveerde tomaatjes op een schaal schikken. De geitenkaasjes even zachtjes bakken en op de salade leggen. Een dressing maken van olijfolie, citroensap en wat zwarte peper en over de salade schenken.

## Tenslotte

Peultjes zijn de jonge peulen van de doperwtenplant. De peultjes worden zeer jong geoogst. Dan is de schil nog jong en mals en er heeft zich nog geen vlies in de peul gevormd. De erwtjes zijn nog maar nauwelijks ontwikkeld. Peultjes zijn heldergroen, plat en knapperig. Zowel de schil als de erwten worden gegeten. Ze hebben een zoete smaak. Peultjes zijn rijk aan vitaminen en mineralen. Ze mogen niet rauw worden gegeten omdat ze van nature een giftige stof bevatten. Door het koken of blancheren wordt deze stof geneutraliseerd. Voor **Peultjes met Taugé** voor 2 personen was je 250 gr peultjes, verwijder eventuele draadjes en snijd ze eventueel schuin in reepjes. Was 125 gr taugé, verwijder de groene vliesjes en laat uitlekken. Snijd 1 zoetzure augurk in dunne reepjes. Verhit op hoog vuur de wok, verhit hierin vervolgens 2 el olie. Roerbak de peultjes 5 minuten, voeg augurk toe en roerbak 2 minuten. Voeg 2 el water en 1 tl zout toe en roerbak nog 2 minuten. Voeg de taugé toe en roerbak 2 minuten. Meng er 2 tl sesamolie door en serveer. Voor **Peultjes met Bospeen** maak je 400 gr bospeen schoon en snij ze in plakjes. Snij de puntjes van beide kanten van 400 gr peultjes en was ze. Leg de bospeentjes in een magnetronbestendig schaaltje en voeg 6 el water toe. Zet het schaaltje afgedekt in de magnetron en verwarm 1 minuut op ca. 750 watt. Haal het schaaltje uit de magnetron en voeg de peultjes en, indien nodig, nog twee of drie eetlepels water toe. Zet het schaaltje afgedekt nog 2 minuten in de magnetron en verwarm op ca. 750 watt. Laat de groenten afgedekt nog enkele minuten nagaren. Giet de groenten af. Schep 30 gr boter, margarine of 50 gr kruidenkaas door de groenten. Strooi de 4 takjes fijngeknipte peterselie erover. Voor **Peultjes met Japanse dressing** breng je een pan water aan de kook en blancheer 200 gr peultjes 1 minuut. Laat uitlekken en spoel af onder de koude kraan. Laat ze weer uitlekken. Hussel ze in een dienschaal met 50 gr kiemen van peultjes of alfalfa of tauge en 1 kleine rode paprika in dunne reepjes gesneden. Doe de 1 el sojasaus, 1 el mirin, 1 tl bruine basterdsuiker, 1 teentje knoflook, gekneusd, 1 tl fijngehakte verse gemberwortel, ¼ tl sesamolie, 1 el plantaardige olie in een kommetje en klop ze goed door elkaar. Schenk de dressing over de peultjes, meng alles goed door elkaar en breng de salade op smaak met zout en peper. Strooi er 2 tl geroosterde sesamzaadjes overheen en dien op. Tenslotte **Peultjes met doperwten**. Pel en snipper 1 ui en 1 sjalot. Maak de peultjes schoon. Snij grote peultjes eventueel verticaal doormidden. Verhit 2 el olijfolie in de wok. Bak hierin de sjalot en 2 gehakte teentjes knoflook glazig. Voeg 300 gr verse schoongemaakte doperwten (eventueel diepvries, maar geen blik!) toe (diepvries doperwten diepgevroren). Bak ze even mee (1 minuut). Voeg 1 verkruidde groentebouillontablet en 6 el heet water toe. Roer goed. Deksel op de wok en ongeveer 8 minuten zachtjes laten sudderen. Voeg de peultjes toe en met de deksel op de pan nogmaals ongeveer 4 minuten laten sudderen. Haal de deksel van de pan. Zet vuur hoog en schep voortdurend om tot vocht grotendeels is verdwenen. Roer op het laatst een eetlepel roomboter door de groenten.