Reuzenbonen

Bijgerecht

Groente

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 20 min.

Seizoen: het hele jaar door

Ingrediënten

- 2 blikken witte reuzenbonen
- 2 teentjes knoflook
- 300 g (tros-) kerstomaatjes
- 1 bosje platte peterselie
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie
- 1 theelepel pul biber (Turkse pepervlokken) of gewone chilivlokken

Bereidingswijze

1. Spoel de bonen af in een vergiet en laat ze goed uitlekken. Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn. Halveer de kerstomaatjes. Pluk de blaadjes van de peterselie en hak ze grof. Verhit de helft van de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit hierin de knoflook en pul biber een minuut. Voeg de kerstomaatjes toe en bak ze 1-2 minuten

mee. Voeg nu de bonen toe en de helft van de peterselie en warm alles omscheppend een paar minuten door. Roer vlak voor het serveren de rest van de olijfolie en peterselie erdoor. Proef en maak het gerecht op smaak met zout. Voor een volledige maaltijd serveer je dit met geroosterd brood of een gegrild visje.

Tenslotte

Reuzenbonen zijn in blikken te koop. Maar in Turkse winkel zie je ook de Arabische en Zuid-Europese varianten. Ook kun je ze gedroogd kopen. Deze boon gaat schuil onder een groot aantal synoniemen. Zo wordt hij ook wel priesterboon of molboon genoemd. En ook aardappelboontje is een bekende benaming voor deze grote witte boon. In sommige streken staat hij echter als boerenteen bekend. Het is elk geval de pronkboonsoort waartoe deze boon behoort. Als de plant in bloei staat heeft hij namelijk schitterende bloemen.
Reuzenbonensoep uit Navarra maak je door 2 blikjes witte reuzenbonen à 400 gr in een vergiet onder de koude kraan af te spoelen. Verhit een scheutje olijfolie in een braadpan en fruit 2 kleine gesnipperde uien een paar minuten zachtjes aan. Doe 2 groene paprika's, in stukjes 2 grote rijpe tomaten, in stukjes, 2 tenen knoflook uitgeperst erbij en laat de groenten met het deksel erop in een kwartiertje zacht worden. Schenk er 7 deciliter bouillon (groente of kippen) bij en breng kort aan de kook. Draai het vuur uit. Pureer de groenten met een staafmixer tot de soep glad is. Doe de bonen erbij en laat de soep nog even zachtjes aan de kook komen. Voeg eventueel nog een deciliter bouillon toe, als je de soep te dik vindt, en maak hem op smaak af met zout en peper. Schenk er gul olijfolie van de allerbeste kwaliteit bij. Dien de soep op in diepe borden, met ernaast grof brood en piparra, kleine groene pepertjes. Deze **Reuzenbonensalade** voor 1 persoon neem ik regelmatig mee als lunch voor onderweg en is heel simpel te maken. Meng voor de dressing 1 el olijfolie, 1 tl mosterd, 1 tl witte wijnazijn en zout en peper (versgemalen) door elkaar. Snij 1 halve rode ui in ringen. Laat 160 gr reuzenbonen (klein blikje) en 60 gr tonijnstukken in olie (klein blikje) uitlekken en meng deze met de rode ui, 2 el zwarte olijven in plakjes en 35 gr rucola. Dressing er doorheen en klaar is je lunch.Tot slot Griekse **Reuzenbonen uit de oven**. Week 500 gr gedroogde reuzenbonen ongeveer 8 uur in ruim water. Giet het water af en breng de bonen water, plus 1 laurierblad en 2 takjes oregano, aan de kook. Kook de bonen heel rustig gaar in 45 minuten tot 1 uur. Controleer regelmatig en laat ze niet stuk koken. Voeg wat zout toe als de bonen bijna gaar zijn. Neem de pan van het vuur en verwijder laurier en oregano. Maak ondertussen de groentensaus. Verhit 4 el olie in een pan met dikke bodem. Bak 1 grote fijngesnipperde rode ui in 3-4 minuten glazig. Bak 2 fijngehakte tenen knoflook even mee. Voeg 1 winterpeen (in stukjes), 1 stengel bleekselderij (in stukjes) en wat zout toe en bak de groenten al omscheppend even mee. Doe 3 rijpe tomaten, 1 el tomatenpuree, 1 flinke sinaasappelschil, 6 takjes peterselie, 1 dl witte wijn en flink wat peper bij de groenten en kook het geheel zachtjes in tot een vrij dikke saus. Verwarm de oven voor op 200 graden C. Schep de bonen door de saus met zoveel van het kookwater dat de schotel enigszins smeuïg is. Schep de bonen in een lage schotel. Giet 4 el olijfolie erover. Bak de bonenschotel ca. 30 minuten in het midden van de oven. Serveer er een plak romige feta, een frisse salade en knapperig brood bij.