

# Tuinbonen (gedroogd)



## Hoofdgerecht

maaltijdsoep

**4 personen**

**Land:** Marokko

**Bereidingstijd:** ongeveer 2 uur

**Seizoen:** Het hele jaar door



## Ingrediënten

- 150 gr gedroogde gele spliterwten + 300 gr gedroogde tuinbonen
- 4 hele knoflooktenen, gepeld + 1 witte ui
- 1,5 liter bouillon (eventueel van blokjes)
- zout naar smaak
- 2,5 tl gemalen komijn + 0,5 tl paprika-poeder + snufje chilipoeder (optioneel)
- 8 el olijfolie extra vergine + extra voor de garnering

## Bereidingswijze

1. Spoel de gedroogde peulvruchten grondig af en breng ze in een ruime pan aan de kook met 1,5 liter bouillon. Snij ondertussen een ui in grove stukjes en pel de knoflooktenen.

2. Voeg de gesneden ui en de knoflookteentjes toe in de pan en roer even door. Verwijder het eventuele schuim met een lepel. Laat verder garen op een laag pitje, voeg 1 theelepel gemalen komijn, alle paprikapoeder, eventueel chilipoeder en ongeveer 2 eetlepel olijfolie toe. Laat minimaal 1 uur zachtjes pruttelen.
3. Haal de soep van het vuur en voeg de resterende komijn en olijfolie toe. Pureer met een staafmixer tot de soep zacht en romig is, zonder korrels. Laat nog eens 10 minuten zachtjes garen.
4. Als de soep te dik is, voeg je een beetje water toe. Het moet een fluwelen structuur hebben. Voor een intensere smaak kun je de soep nog een half uurtje of zelfs een uur extra laten koken.
5. Serveer in een kom met een scheutje olijfolie en extra chilipoeder ter garnering.

## Tenslotte

Meer peulvruchten eten. Elke dag een handje nootjes knabbelen. Thee drinken. Het Voedingscentrum presenteerde in november 2015 de nieuwe "Richtlijnen Gezonde Voeding". Op deze richtlijnen wordt de Schijf van Vijf gebaseerd. Kom op zeg. Peulvruchten? Ik weet niet eens hoe ik die klaar moet maken.' Het was een van vele typerende reacties nadat de Gezondheidsraad zijn nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding had uitgevaardigd. Hier dus dan een paar recepten met (gedroogde) peulvruchten! Voor **Crèmesoep van gedroogde tuinbonen** (Bessara is de naam van de soep maar ook van de romige puree die op dezelfde wijze wordt bereid maar met minder water. Je kunt de gespleten en gepelde gedroogde tuinbonen in winkels voor Arabische producten kopen. Was 250 gr geweekte bonen (een nacht geweekt) en laat ze uitlekken, doe ze in een pan met 3 hele tenen knoflook en 1 liter water. Laat ze afgedekt een uur op laag vuur koken. Verkruiemel 2 kippenbouillontabletten bij de bonen en kook ze nog een halfuur, tot de tuinbonen uiteenvallen. Pureer de bonen nog in de pan met een staafmixer of stamper fijn en voeg 1 tl gemalen komijn, 1 tl paprikapoeder, flinke snuf chilipoeder en zo nodig zout toe, bedenk wel dat de bouillontabletten al zout zijn. Roer goed en laat de soep nog een paar minuten koken. Kook hem voor een dikker resultaat nog een paar minuten in de open pan. Geef aan tafel de olie door zodat een ieder wat op zijn soep kan druppelen en geef er de partjes van 2 citroenen om erboven uit te knijpen bij. Garneer met koriander of peterselie en sumak. Gebruik voor een **Tuinbonenpuree** de helft van de hierboven aangegeven hoeveelheid water. Geef er kleine kommetjes gemalen komijn, paprikapoeder, chilipoeder, citroensap en extra vergine olijfolie bij zodat ieder ze naar believen over de puree kan strooien. Geef er brood bij om mee te dippen. Tot slot **Tuinbonen en aubergine**. Week een flinke hand gedroogde tuinbonen een nacht in ruim water. Kook de bonen 30 minuten in water. Schil ondertussen 2 aubergines en snijdt ze in blokjes. Verhit in een pan een scheut olijfolie en bak de blokjes aubergine. Voeg 2 ontvelde tomaten toe en bak een paar minuten. Voeg 2 geplette tenen knoflook, 1 theelepel paprikapoeder, 1 theelepel komijn, zout en peper toe. Roer en voeg een glas water en de voorgekookte bonen toe en en stoof gedurende 40 minuten, af en toe roeren. Regelmatig water toe te voegen, omdat de bonen water zullen absorberen. Serveer deze auberginekaviaar met fijn gehakte peterselie.