



Bruine bonensoep

350 g bruine bonen
zout
2 grote aardappelen
2 laurierblaadjes
6 peperkorrel
3 kruidnagels
3 uien
50 g boter
½ eetlepel kerriepoeder
3 eetlepels fijngesneden
peterselie
2 eetlepels
worcestershiresaus
versgemalen peper

Bereiding: week de bruine bonen ongeveer 12 uur in 1 1/2 liter water met een snuf zout.

Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes. Breng de bruine bonen met het weekwater, de laurierblaadjes, peperkorrels en kruidnagels aan de kook en kook het geheel ca 1-1 1/2 uur op laag vuur. Voeg het laatste halfuur de aardappelen toe.

Pel intussen de uien en snipper ze. Verhit de boter, fruit de uien en bak de kerriepoeder enkele minuten mee.

Afwerking: Verwijder de specerijen uit de pan en pureer de bonen en aardappelen in het vocht met een staafmixer. Roer de uien erdoor en laat de soep op laag vuur nog 10 minuten pruttelen tot hij mooi gebonden is. Roer de peterselie erdoor en breng de soep op smaak met worcestershiresaus, zout en versgemalen peper.

Variaties

☞☞ Laat kleine gehaktballetjes ca. 10 minuten meegaren in de soep.

☞☞ Maak de soep rijker door een fijngesnipperd rood pepertje en 2 knoflookteentjes mee te fruiten met de uien. Voeg 1 rode paprika in blokjes en een ½ doosje gehalveerde cherrytomaatjes toe en vervang de peterselie door bieslook. Schep ten slotte een flinke lepel geraspte oude kaas over elke kom soep en serveer direct.

Bereiding/afwerking: ca. 10 min. / 1 1/2 uur

Weken 12 uur

Bevat p.p.: 1610 kJ/382 kcal. 19 g eiwit, 12 g vet, 50 g koolh.

Rode kool salade

1 ui
400 g rode kool,
fijngesneden
5 eetlepels
zonnebloemolie,
2 eetlepels
citroensap
2 eetlepels
mayonaise
1 theelepel mosterd
1 theelepel kummel
25 g gepelde
walnoten

Bereiding: Pel de ui en snipper hem

Schep in een grote schaal de ui en kool door elkaar.

Meng in een kommetje de olie, het citroensap, de mayonaise, mosterd en kummel. Schep de dressing door de rode kool. Laat de smaken minimaal 2 uur intrekken.

Garneer de koolsalade met walnoten.

Bereiding/afwerking: ca. 10 min. wachten ca. 2 uur

Bevat p.p.: 1050 kJ/254 kcal.

3 g eiwit, 24 g vet, 6 g koolh.





Cassoulet

500 g witte bonen
200 g ontbijtspek
1 ui
3 kruidnagels
2 knoflooktenen,
1 groot bouquet garni
(met tijm) en
1 hard knoflookworstje
van ca. 200 g
500 g varkensvlees
125 g boter
2 eetlepels tomatenpuree
een scheut witte wijn of water

Week de witte bonen 5 a 6 uur in koud water. Voeg daarna 200 g ontbijtspek aan een stukje, 1 ui waarin 3 kruidnagels zijn geprikt, 2 knoflooktenen, 1 groot bouquet garni (met tijm) en 1 hard knoflookworstje toe en kook dit alles in zoveel weekwater dat de bonen net onderstaan in 1 1/2 uur op een zacht vuur gaar.

Bak intussen het varkensvlees bruin. Voeg de tomatenpuree en een Scheut witte wijn of water toe en braad het vlees onder nu en dan bedruipen in 45 minuten gaar. Giet de bonen af, roer iets van het kookvocht door de jus. Haal de ui en het bouquet garni uit de bonen. snijd het spek, de knoflookworst en het vlees in plakken.

Leg de bonen in een schaal, hierop het spek, de knoflookworsten hetvlees. Giet de jus erover De aangegeven hoeveelheden zijn voldoende voor 6-8 personen.

Aardappelpuree

1 kg aardappelen, afkokers
zout
2 dl melk
50-75 g boter
versgemalen peper
nootmuskaat

Bereiding: Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze in ca. 25 minuten in een laagje (ca. 3 cm) water met zout gaar.
Verwarm de melk met de boter in een steelpan. Giet de aardappelen af en laat ze droog stomen.
Afwerking: Stamp ze fijn met een pureestamper of druk ze door een pureeknijper. Schep de warme melk en boter erdoor en roer tot een smeuge puree ontstaat. Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Variaties

- ⚡⚡ Breng de puree extra op smaak met 1 1/2 eetlepel fijne mosterd.
- ⚡⚡ Roer een eetlepel gesnipperde bieslook of peterselie door de puree

