

briljante bonen



7	voorwoord
9	over dit boek
	over bonen
10	uit pot, blik of gedroogd?
12	weken, koken en bewaren
20	een incompleet overzicht
25	bonen kopen
	recepten
29	bij de borrel
55	in de salade
77	in de soep
93	van het vuur
139	uit de oven
153	voor erbij
171	basisrecepten
187	dankwoord
188	receptenindex



Als je dit boek in handen hebt is de kans groot dat je een bonenliefhebber bent óf dat je er een wil worden. En dat is geweldig nieuws, want bonen zijn ontzettend lekker en multi-inzetbaar. Het zijn enorme smaak-sponsen, waardoor je er eindeloos mee kunt variëren. Van lekkere dips tot frisse salades en van hartige snacks tot voedzame soepen en allerlei stoof- en ovengerechten. Bonen kunnen altijd, of het nou gaat om een doordeweekse maaltijd of een etentje in het weekend.

Daarnaast zijn bonen hartstikke goed voor je. Ze zitten bomvol eiwitten, vezels, vitaminen en ijzer. En alsof dat nog niet genoeg is, doe je onze planeet een groot plezier door veel bonen te eten. Om ze te telen heb je bijvoorbeeld veel minder water nodig dan voor de meeste andere gewassen. En nog een fun fact: bonenplanten hebben geen (kunstmatige) meststoffen nodig, want ze zetten stikstof uit de lucht om in voeding om van te groeien. Daarnaast zijn ze hartstikke betaalbaar – zeg maar gerust: goedkoop.

Mijn vader is kok en ik vrees dat ik door hem al op vroege leeftijd besmet ben geraakt met het bonenvirus. Ik weet nog dat we vroeger tijdens een vakantie in Italië dagenlang op zoek waren naar een specifieke bonensoort, waarvan hij had gehoord dat ze lekker waren: Pigna-bonen. Of *fagioli bianco di Pigna*, zoals ze daar zo mooi zeggen. Na een dagenlange zoektocht vonden we de kleine, lichtroze boontjes dan eindelijk, in een piepklein winkeltje in het gelijknamige Ligurische dorp. Onze missie was volbracht. Nog diezelfde avond bereidde mijn vader er zijn versie van een cassoulet mee. De volgende dag zijn we teruggegaan en op de terugweg naar Nederland zaten mijn zus en ik tussen de zakken vol bonen op de achterbank.

Wij aten thuis dus bonen. Heel veel bonen. Nu, zo'n vijftig jaar later, ben ik zelf kok en zijn bonen in alle soorten en maten en zowel vers als gedroogd een vaste waarde in mijn keuken. Hoewel bonen in restaurants gelukkig steeds vaker op het menu staan, valt het me op dat mensen thuis nog maar weinig geïnspireerd worden om er veel en vooral echt lekker mee te koken. Om voor eens en voor altijd af te rekenen met het stoffige en ietwat ouderwetse imago van de boon, schreef ik dit kookboek. Verwacht dus geen klassiekers als bruinebonensoep of chili con carne – ook lekker, maar zulke recepten zijn er al meer dan genoeg – maar moderne, frisse gerechten met bonen in de hoofdrol.

Als ik in een restaurantkeuken aan het werk ben, hou ik van de gezelligheid en de rush van een drukke avond. Maar waar ik nog meer van hou, is van thuis koken voor de mensen om me heen. Veel van de recepten in dit boek zijn tijdens die momenten ontstaan. Ik vind het belangrijk dat je alle recepten zonder stress en al kletsend kunt maken. Etenstijd moet immers voor iedereen leuk zijn – ook voor degene die aan het koken is. En voor degenen die na een lange werkdag de moeite nemen om lekker voor zichzelf te koken: veruit de meeste gerechten in dit boek staan zo op tafel of zijn goed voor te bereiden. Geen lastige technieken, geen eindeloze ingrediëntenlijsten en je hebt vaak maar één pan nodig.

Ik hoop dat je dit kookboek van voor tot achter stuk kookt en dat bonengerechten tot je vaste repertoire gaan behoren. Eerlijk gezegd was ik bang dat ik na het schrijven van dit boek een beetje uitgekeken zou zijn geraakt op bonen, maar niets is minder waar. Ik ben ze nog meer gaan waarderen en hoop dat jou hetzelfde overkomt. Veel plezier met koken en eten, maak het lekker!



rauwe tuinbonen op toast met pecorino en zwarte peper

Het is even een werkje om de tuinbonen dubbel te doppen, maar laat dat je niet tegenhouden want deze dubbel gedopte delicatessen is het helemaal waard! Omdat de tuinbonen de ster van de show zijn, zou ik dit gerecht alleen maken als de bonen op hun allerlekkerst zijn. In Nederland loopt het seizoen van begin juni tot eind augustus, maar iets minder lokaal zijn ze wat langer verkrijgbaar.

Ingrediënten

voor 4 personen

1 kg verse tuinbonen (in de peul)
olijfolie, om in te bakken
4 dikke sneetjes brood
1 biologische citroen, geraspt en uitgeperst
4 el extra vergine olijfolie + extra
versgemalen zwarte peper, naar smaak
grof zeezout, naar smaak
pecorino, naar smaak

Haal alle tuinbonen uit de peulen. Maak om de bonen dubbel te doppen een kleine opening in het buitenste vliesje. Dit kan met een mesje, maar is makkelijker met je nagel. Knijp daarna het binnenste boontje eruit. Dubbeldop zo alle tuinbonen. Je hebt als je klaar bent ongeveer 250 gram dubbel gedopte tuinbonen over.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en krokant. Neem uit de pan en zet opzij.

Maak de tuinbonen aan met de rasp en het sap van de citroen, de extra vergine olijfolie, 10 draaien versgemalen zwarte peper en grof zeezout naar smaak.

Verdeel de tuinbonen over de toast en lepel de resterende 'dressing' eroverheen. Schaaf of rasp royaal pecorino over de tuinbonen en maak af met extra vergine olijfolie. Serveer als snack, lunch of als voorgerecht.

zwartebonensalade met radijspickles, koriander en spicy limoendressing

Met een pot radijspickles maak je in no-time iedere salade net iets specialer. Doe jezelf een plezier en maak meteen een dubbele hoeveelheid. Of gebruik de helft van het inmaakvocht om bijvoorbeeld uien, komkommers, bleekselderij of bloemkool in te leggen. De groenten blijven zo wekenlang goed. Inmaken is dus niet alleen lekker, maar ook een goede manier om de groente die je in huis hebt langer lekker te houden.

Ingrediënten

voor 4 personen

500 g zwarte bonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 170 g gedroogde zwarte bonen, geweekt en gekookt (zie p. 12)
100 ml witte- of rodevijnazijn
1 el kristalsuiker
1 tl fijn keuzout
1 tl korianderzaad
200 g radijsjes, in dunne plakjes of in kwarten
200 g parelgort, parelcouscous of fregola
3 bosuien, fijngesneden
6 rijpe tomaten, in stukken van 3 x 3 cm

Voor de dressing

3 biologische limoenen, geraspt en uitgeperst
1 jalapeño-peper, evt. de zaadlijsten verwijderd en in grove stukken
50 g koriander, grof gesneden
1 teen knoflook, grof gesneden
75 ml extra vergine olijfolie
1 tl honing
2 el volle (Griekse) yoghurt
zout en peper

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12. Laat de bonen tot lauwwarm of volledig afkoelen.

Breng voor de radijspickles in een steelpan 100 milliliter water met de witte- of rodevijnazijn, suiker, het zout en het korianderzaad aan de kook. Verwarm tot de suiker is opgelost. Doe de radijsjes in een afsluitbare pot. Schenk het inmaakvocht eroverheen en laat afkoelen. Sluit de pot af en bewaar in de koelkast.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een hoge maatbeker of in de mengkom van een keukenmachine.

Maal alles met een staafmixer of in de keukenmachine tot een gladde dressing. Breng op smaak met zout en peper.

Kook de parelgort, parelcouscous of fregola volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Giet af en laat afkoelen tot lauwwarm of koud.

Meng in een ruime kom de zwarte bonen met de parelgort, parelcouscous of fregola en de bosui en tomaten. Voeg de dressing toe en roer voorzichtig door tot alles goed gemengd is.

Verdeel de salade over een serveerschaal en serveer meteen.



witlofsalade met cannellini-bonen en sinaasappeldressing

Wat mij betreft is witlof de perfecte basis voor een salade. Ik hou van de knapperigheid en de licht bittere smaak. Samen met de zachte cannellini-bonen en de zoetzure sinaasappeldressing maakt het een van mijn favoriete salades.

Ingrediënten

voor 4 personen

500 g cannellini-bonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 200 g gedroogde cannellini-bonen, geweekt en gekookt (zie p. 12)
50 g hazelnoten (zonder vlies)
3 sinaasappels
1 el dijnmosterd
3 cm gemberwortel, geraspt
50 ml wittewijnazijn + extra
1 el honing
1 tl Aleppo-peper
100 ml extra vergine olijfolie
zout en peper
4 stronkjes witlof

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12. Laat de bonen helemaal afkoelen voordat je verdergaat met dit recept.

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Verdeel de hazelnoten over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze in het midden van de oven in 20 à 25 minuten goudbruin. Laat de hazelnoten even afkoelen, hak grof en zet opzij.

Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappels. Snijd vervolgens de schil en het witte vlies weg door van boven naar beneden, zo dicht mogelijk op het vruchtvlees, met de ronding van de sinaasappels mee te snijden.

Snijd van 2 sinaasappels de partjes tussen de vliesjes uit en zet opzij. Snijd de resterende sinaasappel in grove stukken. Verwijder daarbij zoveel mogelijk pitjes.

Maal in een blender of met een staafmixer de sinaasappel die je zojuist in grove stukken hebt gesneden samen met de mosterd, gember, azijn, honing, Aleppo-peper en de olijfolie fijn. Breng op smaak met zout en peper. Zeef de dressing als-ie te veel vliesjes en/of pitjes heeft, maar meestal is dit niet nodig.

Haal de bladeren van de witlof los en meng ze in een ruime kom met de cannellini-bonen. Voeg de sinaasappeldressing toe. Proef en breng eventueel verder op smaak met azijn, zout en/of peper.

Verdeel de salade over een serveerschaal, steek de sinaasappelpartjes tussen de bladeren en bestrooi met de hazelnoten. Serveer meteen.



groene soep met alle dingen die goed voor je zijn

ingrediënten

voor 4 personen

1 à 1½ l groente- of kippenbouillon (zie p. 183 of p. 184)

400 g cannellini-bonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 160 g gedroogde cannellini-bonen, geweekt (zie p. 12)

1 prei, in dunne ringen

200 g sperziebonen, in stukjes van 1 cm

1 kleine of ½ broccoli, in kleine roosjes en de steel in plakken van 1 cm

200 g spinazie
zout en peper

2 biologische citroenen, geraspt en uitgeperst

50 g peterselie, fijngesneden

Parmezaanse kaas, om te serveren (optioneel)

extra vergine olijfolie, om te serveren (optioneel)

chimichurri (zie p. 173), om te serveren (optioneel)

salsa verde (zie p. 173), om te serveren (optioneel)

gremolata (zie p. 175), om te serveren (optioneel)

Toen mijn vriendin laatst geveld was door een fikse griep en al dagen niet had gegeten, was dit het eerste waar ze om vroeg toen ze eindelijk weer aan eten kon denken. 'Iets soepigs met alle groenten die je in de koelkast kunt vinden,' zei ze. Dit is wat ik voor haar maakte – en de volgende dag zat ze er weer stukken beter bij.

Begin als je dat nog niet gedaan hebt met het maken van groente- of kippenbouillon.

Gedroogde bonen

Kook de cannellini-bonen gaar in 1½ liter bouillon. Dit duurt 60 à 90 minuten. Haal met een schuimspaan ongeveer de helft van de gekookte bonen uit de bouillon en maal ze in een blender of keukenmachine fijn. Roer de bonenpuree door de bouillon en de resterende bonen om er een licht gebonden soep van te maken. Breng het geheel opnieuw tegen de kook aan.

Bonen uit pot of blik

Maal in een blender of keukenmachine de helft van de cannellini-bonen fijn. Roer de bonenpuree door 1 liter bouillon om er een licht gebonden soep van te maken. Voeg ook de resterende cannellini-bonen toe. Breng het geheel tegen de kook aan.

Kook alle groenten nét gaar in de soep. Voeg eerst de prei toe, en na ongeveer 3 minuten de sperziebonen en de broccoli. Laat ongeveer 2 minuten koken. Voeg dan de spinazie toe en kook nog 1 minuut, of tot de spinazie geslonken is. Breng de soep op smaak met zout, peper en de rasp en het sap van de citroenen. Roer als laatste de peterselie erdoorheen.

Verdeel de soep over diepe borden en voeg naar smaak Parmezaanse kaas, extra vergine olijfolie, chimichurri, salsa verde of gremolata toe.



supersnelle korianderbouillon met spinazie, zwartoogbonen en chiliolie

Deze bouillon is eigenlijk helemaal geen bouillon, want het hoeft niet eindelijk te trekken en is juist direct nadat je hem hebt gemaakt op z'n lekkerst. Dit gerecht staat zonder gedoe en in no-time op tafel en het ziet er ook nog eens spectaculair uit.

Ingrediënten

voor 4 personen

500 g zwartoogbonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 200 g gedroogde zwartoogbonen, geweekt en gekookt (zie p. 12)
zout en peper
80 g koriander, grof gesneden
400 g (diepvries)spinazie
5 tenen knoflook, fijngesneden of geraspt
40 g gember, geraspt
1 citroen, uitgeperst
2 paksoi
chiliolie (zie p. 176), om te serveren

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12.

Breng in een pan met dikke bodem 1 liter water met 1 theelepel zout aan de kook. Voeg als het water kookt de koriander, spinazie, knoflook en de gember toe en laat 2 minuten zachtjes koken.

Giet het geheel over in een blender of maak alles glad met een staafmixer. Schenk de bouillon door een zeef in een andere pan. Giet de bouillon vervolgens nogmaals door een (bij voorkeur nog fijnere) zeef terug in de pan met dikke bodem.

Proef en breng op smaak met zout en peper. Voeg het citroensap* en de zwartoogbonen toe en warm de bonen op laag vuur langzaam op.

Snijdt het witte deel van de paksoi in halve maantjes en snijdt de bladeren grof. Voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en laat ongeveer 2 minuten meekoken. Voeg vlak voor het serveren de bladeren toe en laat nog even slinken.

Verdeel de bouillon over de borden en lepel er naar smaak chiliolie overheen. Serveer dit gerecht meteen, dan is de bouillon nog mooi knalgroen. Hoe langer je wacht, hoe donkerder de bouillon van kleur wordt.

* Mocht je deze bouillon graag van te voren willen maken, wacht dan met het toevoegen van het citroensap tot je het gerecht gaat serveren. Zo blijft de bouillon nog zeker 2 dagen mooi groen.



'ndujabonen met hot honey

Bij Europizza, een restaurant waar ik met veel plezier heb gewerkt, stond een tijd lang een pizza met 'nduja en hot honey op de kaart. Die pizza was zó ontzettend lekker dat ik de smaak ervan thuis weleens naboots met dit bonengerecht. 'Nduja is een Zuid-Italiaanse pikante smearworst die wegsmelt als je hem op laag vuur gaart. Als je liever vegetarisch eet, kun je de 'nduja vervangen door een paar fijngesneden (Calabrische) pepers of door chilivlokken en twee theelepels gerookt paprikapoeder. Er zijn overigens ook vegetarische potjes 'nduja te vinden. Check de Italiaanse groothandel of neem het mee uit de supermarkt als je in Italië op vakantie bent.

Ingrediënten

voor 4 personen

400 g boterbonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 160 g gedroogde boterbonen, geweekt en gekookt (zie p. 12)
50 g gepelde pistachenoten
olijfolie, om in te bakken
2 uien, fijngesneden
zout en peper
4 tenen knoflook, fijngesneden of geraspt
2 el tomatenpuree
4 el 'nduja
400 g gepelde tomaten (blik)
600 ml groentebouillon (zie p. 183)
3 el rodewijnazijn
1 flinke bol mozzarella, in stukken gescheurd
knoflooktoast (zie p. 180), om te serveren
de perfecte groene salade (zie p. 174), om te serveren

Voor de hot honey

100 ml honing
2 tl chilivlokken of 2 rode chilipepers, fijngesneden
2 el rodewijnazijn

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12.

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Verdeel de pistachenoten over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 10 à 15 minuten in het midden van de oven. Neem de bakplaat uit de oven, hak de noten grof en zet opzij.

Breng voor de hot honey in een steelpan op middelhoog vuur de honing met de chilivlokken of fijngesneden chilipepers aan de kook. Neem de pan zodra de honing begint te bubbelen van het vuur en laat de smaken op elkaar inwerken. Proef na 30 minuten de honing. Mag het wat pittiger? Voeg dan extra chilivlokken of chilipeper toe. Is de honing te pittig? Voeg dan meer honing toe. Roer de rodewijnazijn door de honing en schenk het geheel desgewenst door een zeef om de chilivlokken of chilipepers eruit te zeven. Gooi deze weg en zet de honing opzij.

Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Bak de uien met wat zout en peper. Voeg na 5 minuten de knoflook toe en bak 2 minuten mee.

Voeg de tomatenpuree en de 'nduja toe, zet het vuur iets lager en bak 5 minuten, tot de 'nduja is gesmolten en de tomatenpuree donker van kleur is, mee.

Voeg de boterbonen, gepelde tomaten en de groentebouillon toe en laat op laag vuur zachtjes koken. Voeg na 20 minuten de rodewijnazijn toe. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de mozzarella en de geroosterde pistachenoten over de bonenstoof. Drizzle er wat van de hot honey overheen en serveer de 'ndujabonen rechtstreeks uit de pan. Geef er de knoflooktoast en de salade bij.





gestoofde radicchio met cannellini bonen en parmezaan

Toen ik bij restaurant L'Éphémère in Frankrijk werkte, had ik eens een enorme krat radicchio over. Ik had geen idee wat ik ermee aan moest. Als salade zouden we het nooit op krijgen en met andere bereidingen van het bittere blad was ik nog niet erg bekend. Gelukkig wist mijn collega er raad mee. Ze maakte een heerlijke radicchiostoof, waarbij we een romige polenta serveerde. Het was zo lekker dat ik de stoof nog vaak maak, maar dan zonder polenta en mét bonen. Je kunt dit superhartige en snelle recept met alle soorten radicchio maken. Mijn favoriet is de smalle, lange variant; radicchio rosso di Treviso. Je kunt de radicchio ook vervangen door witlof. Witlofkropjes zijn wel een stuk kleiner, dus verdubbel in dat geval de hoeveelheid.

Ingrediënten

voor 4 personen

500 g cannellini bonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 200 g gedroogde cannellini bonen, geweekt en gekookt (zie p. 12)
olijfolie, om in te bakken
2 rode uien, in dunne parten
zout en peper
4 tenen knoflook, fijngesneden of geraspt
1 tl venkelzaad
2 radicchio's
4 el rodewijnazijn + extra
Parmezaanse kaas, zo veel als nodig (en het liefst met een flink stuk korst eraan, zodat je deze mee kunt laten trekken)
2 biologische citroenen

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de rode uien met wat zout en peper glazig. Voeg de knoflook toe en bak een minuut mee. Voeg het venkelzaad toe en rooster een minuut mee.

Snijd intussen de uiteinden van de radicchio's af. Haal een voor een de bladeren los en halveer ze over de lengte. Snijd ze niet uit gemak in ringen, dan krijg je een papperig eindresultaat. Voeg de radicchio toe aan de gestoofde uien en de knoflook en breng nogmaals op smaak met zout en peper. Voeg zodra de bladeren geslonken zijn de rodewijnazijn toe. Je zult zien dat de kleur van de radicchio weer helemaal tot leven komt.

Voeg de cannellini bonen, 400 milliliter water en eventueel de parmezaan-korst toe. Laat het geheel zonder deksel op de pan zo'n 10 minuten zachtjes pruttelen om de smaken met elkaar te laten vermengen en de bouillon te laten inkoken. Proef en voeg indien nodig extra zout, peper en/of rodewijnazijn toe.

Verdeel de radicchio met de cannellini bonen over de borden en rasp er flink wat Parmezaanse kaas en citroenschil overheen.



spaghetti met palmkool-citroensaus

Spaghetti met wittebonensaus, ik kan me zo voorstellen dat je er niet meteen helemaal warm voor loopt. Maar *hear me out*, want het werkt en is ontzettend lekker! De palmkool vraagt om een gebonden, romige saus die je met gekookte bonen perfect kunt maken.

Ingrediënten

voor 6 personen

400 g witte bonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 160 g gedroogde witte bonen, geweekt en gekookt (zie p. 12)

zout en peper

400 g palmkool, de taaie nerven verwijderd

3 tenen knoflook, gepeld

6 ansjovisfilets

2 biologische citroenen, geraspt en uitgeperst + extra

600 g spaghetti (of een andere lange pasta die je lekker vindt)

50 g boter

extra vergine olijfolie, naar smaak

Parmezaanse kaas, naar smaak

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12.

Zet een ruime pan met gezouten water op en breng het aan de kook. Blancheer de palmkool en de knoflook zo'n 3 minuten, of tot de kool zacht en knalgroen van kleur is. Schep alles met een schuimspaan uit de pan in een vergiet. Laat het water op staan om de pasta in te koken.

Maal in een blender de palmkool en de knoflook met de witte bonen, ansjovis, de rasp en het sap van de citroen en 200 milliliter van het kookvocht tot een knalgroene saus. Proef en breng op smaak met zout, peper eventueel meer citroen(sap).

Schenk de saus als hij nog een beetje vezelig is door een zeef om er een zijdezachte saus van te maken. Verwarm de saus in een wijde koekenpan op laag vuur.

Kook intussen in ruim gezouten water de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Schep de spaghetti direct vanuit het kookwater door de saus en roer alles goed door elkaar. Houd de pan in beweging en voeg de boter toe. Maak als dat nodig is de saus wat 'losser' door een scheut kookvocht toe te voegen.

Verdeel de spaghetti en de saus over de borden. Maak af met flink wat extra vergine olijfolie en Parmezaanse kaas.



boterbonen op toast met gochujang en een gemarineerde eidooier

Spice up your beans met deze zoet-pittige boterbonen en een lopende eidooier. De combi doet het uitermate goed op toast. Mocht je nou niet zo van zachte eidooiers houden, leg ze dan eens één à twee dagen in de sojasaus. Gewoon in de koeling zetten en het werk wordt voor je gedaan. Hoe langer de dooier erin ligt, hoe harder-ie wordt. Of bak gewoon een eitje voor jezelf en serveer deze op de boterbonen, dat kan natuurlijk ook.

ingrediënten

voor 4 personen

500 g boterbonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt, of 200 g gedroogde boterbonen, geweekt en gekookt (zie p. 12)
4 eieren
50 ml sojasaus
2 el gochujang
½ el doenjang
1 el kristalsuiker
250 ml groente- of kippenbouillon (zie p. 183 of p. 184)
neutrale olie of olijfolie, om in te bakken
2 uien, in dunne parten
4 tenen knoflook, fijngesneden of geraspt
5 cm gemberwortel, geraspt
½ el boter
4 dikke sneetjes (zuurdesem) brood
15 g (Chinese) bieslook, in dunne ringen

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12.

Splits de eieren. De eiwitten heb je niet nodig, bewaar die (eventueel in de vriezer) voor een ander recept. Hevel de eidooiers voorzichtig, ze moeten heel blijven, over in een klein bakje en voeg de sojasaus toe. Laat minimaal 1 uur marinieren in de koelkast. Hoe langer de dooier marineert, hoe minder vloeibaar die wordt.

Meng in een ruime kom de gochujang met de doenjang, suiker en de bouillon.

Verhit een flinke scheut olie in een pan met dikke bodem op laag vuur. Voeg de uien toe en bak ongeveer 5 minuten tot de uien zacht en geurig zijn. Voeg de knoflook en de gember toe en bak 2 minuten mee. Blus af met het gochujangmengsel en voeg de boterbonen toe.

Neem het bakje met de eidooiers uit de koelkast. Giet voorzichtig de sojasaus af (zet de gemarineerde dooiers nog even opzij) en voeg het toe aan de pan. Laat het geheel nog 10 minuten zachtjes pruttelen.

Laat de boter smelten in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de boterhammen aan beide kanten goudbruin en krokant. Neem uit de pan en laat schuin op de rand van een bord rusten.

Check of de bonenstoof voldoende is ingekookt, je wil niet dat-ie straks meteen van de toast af loopt. Is dat wel het geval? Laat het geheel dan nog iets langer inkoken.

Verdeel de bonen over de toast. Leg de gemarineerde eidooiers erbovenop en garneer met de bieslook.

wieringerbonen met vongole en serranoham

Gebruik voor dit gerecht extra bijzondere boontjes, want ze staan in het middelpunt van de belangstelling. Het vet van de ham en het vocht uit de schelpjes maken de bonen heerlijk vettig, juicy en zoutig. Pas om die reden (vooral als je zelf bonen hebt geweekt en gekookt) op met het toevoegen van zout; dikke kans dat het niet of nauwelijks nodig is.

Ingrediënten

voor 4 personen

260 g gedroogde wieringerbonen, geweekt en gekookt (zie p. 12), evt. te vervangen door 650 g cannellini- of flageoletbonen (pot of blik), afgespoeld en uitgelekt
1 kg vongole (evt. te vervangen door kokkels)
olijfolie, om in te bakken
250 ml witte wijn
150 g serranoham (in dunne plakken), in reepjes van 3 cm
1 ui, fijngesneden
4 tenen knoflook, fijngesneden of geraspt
2 laurierblaadjes
1 biologische citroen, geraspt en uitgeperst
25 g peterselie (alleen de blaadjes)
zout en peper
Aleppo-peper, naar smaak
extra vergine olijfolie, naar smaak

Begin als je gedroogde bonen gebruikt met het weken en koken van de bonen volgens de instructies op pagina 12. Bewaar als de bonen gaar zijn het kookvocht.

Doe de vongole in een ruime bak met flink gezouten water en laat 30 minuten weken. De schelpen zullen een klein beetje zand uitspuwen en de dode exemplaren zullen naar boven drijven. Knijp schelpen die een beetje open staan dicht. Openen ze weer? Dan leven ze nog en kun je ze gebruiken. Gooi de schelpen die niet openen weg. Giet de vongole af, spoel na onder koud stromend water en laat goed uitlekken.

Verhit een scheut olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Voeg de vongole toe en blus direct af met een scheut witte wijn. Doe het deksel op de pan en stoom de vongole 2 à 3 minuten, tot ze allemaal open staan, gaar. Doe dit in porties, zodat ze gelijkmatig garen. Giet de vongole af, vang het kookvocht op en zet dat opzij voor later gebruik. Laat de vongole iets afkoelen en haal ze bijna allemaal uit de schelpen (houd er een paar intact om te gebruiken als garnering).

Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan met dikke bodem om laag vuur. Voeg de ham toe en bak in zo'n 4 minuten knapperig. Neem de ham uit de pan, laat hierbij zoveel mogelijk bakvet in de pan achter, en zet opzij.

Fruit in het achtergebleven bakvet de ui glazig. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee. Voeg de wieringerbonen en zo'n 200 milliliter van het kookvocht van de vongole toe. Voeg ook de laurierblaadjes toe en laat op laag vuur zo'n 10 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg vlak voor het serveren de uitgebakken ham, de rasp en het sap van de citroen en de vongole toe aan de pan. Roer goed door. Roer driekwart van de peterselie erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de bonen en de vongole over de borden en garneer met de achtergehouden schelpjes. Bestrooi met de resterende peterselie en de Aleppo-peper. Maak af met wat extra vergine olijfolie.



cheater's cassoulet

Cassoulet in een bonenschotel uit Zuid-Frankrijk. Traditioneel wordt het gemaakt met ultraromige witte Tarbais-bonen, een heleboel verschillende soorten vlees, en vooral: een hoop tijd. Mocht je uit de Languedoc komen of veel waarde hechten aan traditionele receptuur: vergeef me, want deze cheater's cassoulet breekt met de traditie zonder daarbij in te leveren op smaak. De in Nederland wat moeilijker te vinden Tarbois-bonen zijn vervangen door gedroogde citroenbonen (gebruik géén pot- of blikbonen) en er gaat minder, maar nog steeds genoeg vlees in. En misschien nog wel het beste: het hoeft niet eindelijk in de oven.

ingrediënten

voor 6 personen

350 g citroenbonen, geweekt (zie p. 12)

olijfolie, om in te bakken

300 g lamsschouder (zonder bot), in blokjes van 2 x 2 cm
zout en peper

300 g buikspek (aan één stuk, zonder zwoerd), in blokjes van 2 x 2 cm

1 winterpeen, geschild en in blokjes van 2 x 2 cm

2 uien, grof gesneden

6 tenen knoflook, fijngesneden of geraspt

1 bouquet garni (van 2 laurierblaadjes, 10 takjes tijm en 10 takjes peterselie op)

1,5 l groente-, kippen- of runderbouillon (zie p. 183 of p. 184)

3 gekonfijte eendenbouten (blik of poelier, optioneel)

3 varkenssaucijzen

300 g (oud) brood, in grove stukken

de perfecte groene salade (zie p. 174), om te serveren

Begin met het weken van de bonen volgens de instructies op pagina 12. Giet af en spoel de geweekte bonen na onder koud stromend water. Laat uitlekken.

Verhit een scheut olijfolie in een (ovenvaste) braadpan op middelhoog vuur. Bak de lamsschouder in zo'n 8 minuten rondom bruin. Breng daarbij het vlees flink op smaak met zout en peper. Neem uit de pan en zet opzij. Herhaal deze stap met het buikspek. Verhit in dezelfde pan op middelhoog vuur nog een scheut olijfolie. Bak de winterpeen en de uien al omscheppend zo'n 10 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee.

Neem de pan van het vuur en verwarm de oven voor op 160 °C. Voeg het bouquet garni, lamsvlees, buikspek en de geweekte citroenbonen toe aan de braadpan of hevel het geheel over in een ovenschaal. Vul aan met de bouillon tot alles net onderstaat. Doe het deksel op de pan (of dek de pan af met aluminiumfolie). Zet de pan in het midden van de oven en stook de bonen in ongeveer 1 uur gaar. Roer daarbij de ingrediënten om de 20 minuten goed door. Neem na 1 uur het deksel van de pan en laat de cassoulet onafgedekt in ongeveer 30 minuten inkoken.

Verdeel intussen de eendenbouten met de velkant naar beneden over een ruime koekenpan. Zet de pan op laag tot middelhoog vuur en bak de eendenbouten goudbruin en krokant, dit duurt ongeveer 8 minuten. Neem uit de pan en zet opzij. Bak in het achtergebleven bakvet (of in een flinke scheut olijfolie als je geen eendenbouten gebruikt) de worsten in 8 à 10 minuten rondom bruin en gaar.

Maal intussen in een keukenmachine het brood tot grof broodkruim. Strooi de helft van het broodkruim in een gelijkmatige laag over de cassoulet en zet de pan of ovenschaal onafgedekt terug in de oven. Roer na ongeveer 10 minuten het geroosterde broodkruim door de cassoulet. Bestrooi met het resterende broodkruim en zet terug in de oven. Laat deze laag in ongeveer 8 minuten knapperig worden.

Verdeel de eendenbouten en de worstjes over de cassoulet en zet de pan of ovenschaal voor de laatste keer in de oven om alles opnieuw op te warmen. De cassoulet is nu klaar om te serveren. Geef er de salade bij.





haricots verts met grove mosterd, walnoten en dille

Als je geen mosterdfanaat bent kun je beter voor een ander recept kiezen; deze bonen zijn namelijk nogal *mustard forward*. Ze zijn zowel warm als op kamertemperatuur heerlijk en doen het niet alleen goed als bijgerecht, maar ook als makkelijke (meeneem)lunch met een stuk geroosterd brood erbij. Neem in dat geval de dressing in een apart bakje mee.

ingrediënten

voor 4 personen (bijgerecht)

100 g walnoten
zout en peper
500 g haricots verts,
afgehaald
1 el dijnmosterd
2 el grove mosterd
3 el wittewijnazijn
100 ml extra vergine olijfolie
50 g dille, grof gesneden
+ extra

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Verdeel de walnoten over een met bakpapier beklede bakplaat en schuif deze zo'n 20 à 25 minuten in de oven, tot de noten door en door geroosterd zijn. Let op dat ze niet verbranden. Neem uit de oven en laat afkoelen. Hak de walnoten grof en zet opzij.

Zet een pan met water en een eetlepel zout op. Blancheer de haricots verts zodra het water kookt in zo'n 3 minuten, of tot ze een lekkere beet hebben. Giet af en laat goed uitlekken. Of grill de bonen als je dat lekkerder vindt in een grillpan (zie p. 164) of in een loeihete oven (zie p. 161).

Meng voor de dressing in een kom de dijnmosterd met de grove mosterd. Voeg de wittewijnazijn en flink wat zwarte peper toe. Wacht nog even met het toevoegen van zout; de ene mosterd is namelijk een stuk zouter dan de andere. Schenk er al roerend en in een dunne straal de extra vergine olijfolie bij en roer tot een gebonden dressing. Proef en voeg eventueel zout toe.

Maak de geblancheerde haricots verts aan met de dressing en voeg de dille en de walnoten toe. Verdeel over een platte schaal en serveer warm of op kamertemperatuur.