



Een grote pan met frisse munt-bonen

Dit is meer een workshop dan een recept. Een opzette zodat je voortaan zelf bonen durft te koken. Let op dat ze echt goed gaar zijn voordat je ze eet, want rauwe bonen bevatten veel lectine: een stofje waardoor je last krijgt van je darmen. Goed verhitten, en je hebt gelukkig nergens meer last van! Een snufje asafoetida (hing) kan ook helpen, deze hars wordt in India bijna altijd toegevoegd aan peulvruchten om winderigheid te verminderen en een opgeblazen gevoel te verzachten.

Voor 4 | Klaar in een paar uur

- 250 g (grote witte) bonen
- 4 el extra vierge olijfolie
- 1/2 tl karwijzaad
- 1/2 tl ajwainzaad (of tijm/oregano)
- 80 ml (haver)room
- 3 tenen zwarte knoflook
- 100 g walnoot, geroosterd
- 25 g parmezaan, geraspt
- 1,5 el balsamico, van goede kwaliteit
- 5 g dille, fijngehakt
- sap van 1/2 citroen
- rasp van een halve citroen

Tips:

* Guajillo is een Mexicaanse gedroogde chili die vrij mild is, lekker fruitig en bijvoorbeeld ook goed combineert met chocolade. Je bestelt ze bij westlandpeppers.com of in de ruim gesorteerde toko.

Weken | Wel de gedroogde bonen 1 nacht in ruim koud water, want let op: ze zetten uit. Giet ze de volgende dag af.

Specerijen fruiten | Verhit in een ruime pan de olijfolie en voeg de hele specerijen toe (karwij, ajwain, venkelzaad en het laurierblaadje – óf een eigen mix). Laat ze 1 a 2 min. fruiten tot ze geurig ruiken. Voeg dan de bonen toe samen met een ruime hoeveelheid water, ongeveer een liter. Voeg de ui, knoflook, kurkuma, munt, chili en flink wat zout toe. Breng net aan de kook. Draai dan het vuur zo laag mogelijk, zodat er nog een paar belletjes naar de oppervlakte borrelen en sudder zo de bonen in 1-1,5 uur beetgaar. Voeg eventueel nog wat extra olie of boter toe voor een extra sappige boon.

Extra zout | Voeg na een half uur nog een beetje zout toe en begin na 45 minuten te proeven op gaarheid én of de bonen niet flauw zijn (bonen hebben vrij veel zout nodig). Schep er zo nodig nog een beetje zout bij. Het is een fabeltje dat de schil dan hard blijft.

Serveren | Schep de bonen in een kom, eventueel met een portie gekookte granen (spelt, gort, rogge, freekeh enz.) of geef er brood bij en doe er een dot yoghurt bij, ingemaakte citroen en tahin. Ik vind een lepeltje chili crisp ook verrukkelijk.