

SPIEKBLAD VOOR PEULVRUCHTEN

PORTIONEREN	<ul style="list-style-type: none">•100 g droge peulvruchten worden 250 tot 300 g gekookte peulvruchten.•Reken op minstens 60 g droge of 200 g gekookte peulvruchten per persoon.
KOKEN	<p>Kikkererwten en bonen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Week minstens 8 uur in 4 keer zoveel water2. Spoel grondig.3. Kook minstens een uur in minstens 4 keer zoveel licht gezouten water of bouillon.4. Giet af en spoel koud. <p>Rode, bruine en gele linzen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Spoel grondig.2. Verwerk meteen in een gerecht (zoals een soep of stoofpot) of kook gedurende minstens 20 minuten in dubbel zoveel licht gezouten water of bouillon (zoals een salade, burger of spread). <p>Groene linzen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Spoel grondig.2. Kook gedurende 30 tot 45 minuten in minstens 4 keer zoveel licht gezouten water of bouillon.3. Giet af en spoel koud.
BEREIDEN	<p>Bakken</p> <p>Heerlijk gebakken in de pan met wat olijfolie en umami smaakmakers zoals curry, paprikapoeder, lookpoeder, balsamico-azijn, worcestersaus, sojasaus,...</p> <p>Burgers en ballen</p> <p>In combinatie met groenten en/of granen maak je er de lekkerste burgers of ballen mee. Gebruik het burgerspiekblad*.</p> <p>Spreads en dips</p> <p>Maak er de lekkerste spreads en dips mee. Combineer met groenten en smaakmakers. Gebruik het spiekblad* of het boek Lekker gesmeerd*.</p> <p>Curry</p> <p>Verwerk in curry's met de currytemplate*.</p> <p>Stoofpot</p> <p>Verwerk in stoofpotjes met de stoofpotjestemplate.*</p> <p>Maaltijdsoep</p> <p>Door peulvruchten en eventueel pasta of granen toe te voegen aan een soep maak je er een volwaardige maaltijd van. Je kan een soep ook gewoon achteraf dressereren met wat gebakken peulvruchten.</p> <p>Slaatje</p> <p>Verwerk in een maaltijdsalade met rauwe of gekookte/geroosterde groenten en een lekkere dressing. Groene linzen kan je makkelijk op zichzelf als salade serveren. Ze houden van een stevig zuurtje. Een uitje en (sherry)azijn of een flinke lek mosterd maken je lizensalade af.</p> <p>Dahl</p> <p>Van linzen maak je een heerlijke dahl. Dit is een heel eenvoudige linzenstoofpot waar je elk seizoen weer andere groenten kan aan toevoegen.</p> <p>Puree</p> <p>Van bonen maak je een romige puree. Voeg kruiden, smaakmakers en olijfolie of boter toe. Serveer met gekookte of geroosterde groenten. Heerlijk met wat verkruimelde feta</p>

	<p>en gebakken broodkruim er bovenop.</p> <p>In een sausje Iedereen kent witte bonen in tomatensaus, maar eigenlijk zijn alle soorten bonen lekker in allerlei soorten sauzen. Denk maar aan champignonsaus, pepersaus, bearnaise, rode wijnsaus, provencaalse saus,...</p>
BEWAREN	<p>Droog Bewaar in een goed afgesloten plastic doos in de voorraadkast om beestjes zoals de meelmot geen kans te geven. Gedroogde peulvruchten zijn veel langer houdbaar dan de THT datum op de verpakking. Gebruik je zintuigen (muffe geur? weggooien!) en check op beestjes door ze te weken in een kom ruim water. De beestjes komen dan bovendrijven.</p> <p>Gekookt Kook meteen een grote hoeveelheid en bewaar in herbruikbare diepvrieszakjes of in een doos in de diepvries. Zet in het laatste geval je kookwekker en klop of schud ze na een uurtje vriezen los. Dan zijn ze makkelijk portioneerbaar. Je hoeft ze niet te ontdoeien als je ze bereidt. Spoel ze met koud water en verwerk ze meteen.</p>
VERTEREN	<p>Rauwe bonen eet je beter niet. Er zitten onverteerbare koolhydraten (winderigheid!) en teveel fytinezuur in. Het gehalte van beide verminder je door te koken en met deze trucjes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vervang het water waarin je kikkererwten en bonen weekt regelmatig. Spoel grondig voor je ze aan de kook brengt in vers water. 2. Nog beter dan weken is je peulvruchten kiemen voor je ze kookt. Hierdoor verliezen ze niet alleen heel wat van het fytinezuur maar worden zelfs mineraalrijker. 3. Voeg wat zeewier (zoals een reep kombu, wakamé of kelp) of specerijen (een lepel komijnzaad of venkelzaad, een paar laurierbladeren) toe aan het kookwater. Ook een scheutje azijn of citroensap bevordert de verteerbaarheid.
RECEPTEN EN TOOLS*	<p>Meer spiekbladeren en templates vind je op velt.nu/downloads-over-koken. Recepten vind je op velt.nu/receptenzoeker en in onze publicaties op winkel.velt.nu/.</p>