

Tuinbonen

Benodigheden:

2 kg jonge tuinbonen

6 eetl olijfolie

2 tenen knoflook

2 eetl vers gehakt peterselie

100 gr rauwe ham

zout

Bereidingswijze:

Snijd de uiteinden van de peulen en trek daarbij de draden van de zijkant los. Snijd de peulen dan om de bonen heen in vierkantjes. Was de peulen met de bonen goed en laat ze drogen.

Verhit de olijfolie in een pan en voeg de bonen toe. Pers de teentjes knoflook er boven uit en voeg eveneens de peterselie toe. Breng het geheel op smaak met wat zout. Bak de bonen op laag vuur ongeveer 15 minuten. Snijd ondertussen de rauwe ham in reepjes. Voeg de hamreepjes vervolgens toe met wat water. Stoof de bonen dan in 35 minuten gaar.

Serveertip:

Jonge tuinbonen kun je met peul en al eten zoals in dit recept.

Bij oudere tuinbonen kan dit niet, deze zul je moeten doppen. Na het doppen moet het velletje van de tuinboon verwijderd worden. Doe dit door de boon tussen duim en wijsvinger te houden en druk zo de boon uit het velletje.