

BONENDIP

Peulvruchten behoorden millennia lang tot de basis van onze voeding. Ze zijn voedzaam en bovendien kun je ze gedroogd of in blik makkelijk lang bewaren. De oorlogskookboekjes staan er dan ook vol mee. Behalve voor een keur aan warme gerechten blijken ze ook heel handig voor toepassingen bij de boterham. De recepten voor bonenpasta als alternatief voor het vooroorlogse broodbeleg kaas, boter en vleeswaren, vind je overal en in diverse smaakvarianten. Met een kleine eigentijdse twist zijn deze bonenpasta's heerlijk op je boterham of als dip bij de borrel. Denk maar aan hummus! Een handig recept om een restje gekookte peulvruchten op te maken.

Ingrediënten

Basis:

- 200 g gekookte witte bonen of andere peulvruchten
- 10 g roomboter (op kamertemperatuur)
- 1 tl aroma*
- ½ tl zout

Naar keuze:

- 2 el fijgehakte kruiden (peterselie, selderij, kervel, geraspte ui)
- 2 el tomatenpuree met eventueel wat gehakte peterselie
- 2 el appelmoes met 1 tl suiker

Spoel de bonen goed schoon in een vergiet en laat uitlekken. Doe ze in een kom met boter, aroma en zout. Pureer de bonen grof. Voeg nu je smaakmaker naar keuze toe en pureer nogmaals tot je een mooie gladde puree hebt. Is het mengsel te droog? Voeg dan een scheutje water toe.