

SPIEKBLAD PEULVRUCHTEN

PEULVRUCHTEN	KIKKERERWTEN	RODE EN BRUINE LINZEN	GROENE LINZEN	BONEN
Koken (1) (2) (3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Een nacht weken in 4 keer zoveel water. 2. Grondig spoelen. 3. Minstens 1 uur koken in minstens 4 keer zoveel water of bouillon. Je kunt smaakmakers toevoegen zoals laurier, tijm, rozemarijn, oregano. 4. Afgieten en koud spoelen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grondig spoelen. 2. Meteen verwerken in gerecht of 20 minuten koken in dubbel zoveel licht gezouten water of bouillon. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grondig spoelen. 2. Gaar koken in minstens 4 keer zoveel licht gezouten water of bouillon gedurende 30 tot 45 minuten, afhankelijk van de soort. Je kunt smaakmakers toevoegen zoals laurier, tijm, rozemarijn, oregano. 3. Afgieten en koud spoelen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Een nacht weken in 4 keer zoveel water. 2. Grondig spoelen. 3. Minstens 1 uur koken in minstens 4 keer zoveel water of bouillon. Je kunt smaakmakers toevoegen zoals laurier, tijm, rozemarijn, oregano. 4. Afgieten en koud spoelen.
Gerechten (4)	<ul style="list-style-type: none"> • Bakken • Burgers en ballen • Spreads en dips • Curry • Stoofpot • (Maaltijd)soep • Salade 	<ul style="list-style-type: none"> • Burgers en ballen • Spreads en dips • Curry • Stoofpot • (Maaltijd)soep • Dahl 	<ul style="list-style-type: none"> • Bakken • Burgers en ballen • Spreads en dips • Curry • Stoofpot • (Maaltijd)soep • Salade • Dahl 	<ul style="list-style-type: none"> • Bakken • Burgers en ballen • Spreads en dips • Stoofpot • (Maaltijd)soep • Salade • Puree
Recepten	<ul style="list-style-type: none"> • Kikcurry • Spinazie-citroenhumus • Curry van kikkererwten met spinazie en asperges • Kikkererwten archiduc • Gebakken kikkererwten barbecuestijl 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodelinzendahl • Bloemkoolsalade met rode linzen • Bloemkoolcurry met rode linzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Linzen-artisjokspread • Siciliaanse linzenstoofpot • Linzenburgers • Linzenpaté • Linzenbolognese • Courgette gevuld met linzengehakt 	<ul style="list-style-type: none"> • Wittebonenspread • Witte bonen in tomatensaus • Savooisoep met witte bonen • Supersnelle chili • Zwartebonenburger • Wittebonenblondies

(1)

Verteerbaarheid verhoog je door toevoeging van 1 vel wakame, 1 tl komijnzaad en 1 tl venkelzaad per kilo te koken peulvruchten. Vooral bij kikkererwten en bonen is dit sterk aangeraden. De wakame verwerk je nadien in een spread, dip of salade, of je maakt er een condiment van door hem in reepjes te snijden en op smaak te brengen met sojasaus, sesamzaad en wat druppels geroosterde sesamolie.

(2)

Tip: kook meteen een grote hoeveelheid en bewaar in herbruikbare diepvrieszakjes in de diepvriezer. Ontdooien hoeft zelfs niet. Spoel de peulvruchten met koud water tot ze geen blok meer vormen en verwerk ze meteen.

(3)

Portie per persoon: reken op 100 g droge peulvruchten per persoon. 100 g droge peulvruchten worden 250 tot 300 g gekookte peulvruchten.

(4)

Bakken → Heerlijk opgebakken in de pan met wat olijfolie en umami smaakmakers zoals kerrie, paprikapoeder, knoflookpoeder, balsamicoazijn, worcestersaus, sojasaus.

Burgers en ballen → Verwerk tot burgers en ballen in combinatie met groenten en/of granen. Gebruik het [spiekblad](#).

Spreads en dips → Verwerk in spreads en dips in combinatie met groenten. Gebruik het [doe-het-zelfblad](#) en het boek [Lekker gesmeerd](#).

Curry → Verwerk in curry's met de currytemplate.

Stoofpot → Verwerk in stoofpotjes met een selectie seizoensgroenten.

(Maaltijd)soep → Verwerk tot een voedzame soep. Voeg nog wat granen toe of eet er een stuk brood bij en je hebt een volwaardige maaltijd.

Salade → Verwerk in een maaltijdsalade met rauwe of gekookte/geroosterde groenten en een lekkere dressing. Ook hier krijg je een volwaardige maaltijd als je granen of brood toevoegt.

Dahl → Van linzen maak je een heerlijke dahl: een Indisch gerecht dat het midden houdt tussen soep en stoofpot.

Puree → Van bonen maak je een heerlijke puree. Voeg kruiden, smaakmakers en olijfolie of boter toe. Serveer met gekookte of geroosterde groenten. Heerlijk met wat verkruimelde feta bovenop.