

September
2009



Recept

Sperziebonen met zwarte olijven

Nympheia - ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

450 g malse sperziebonen
450 g malse boterbonen
75 g op zout ingemaakte zwarte olijven, ontpit en kleingesneden
1 eetlepel verse citroensap
4 eetlepels extra vergine olijfolie
4 of 5 takjes vers bonenkruid of tijm
1 theelepel versgemalen zwarte peper
2 theelepels zout

Voor 4-6 personen

Gereedschap:
1 grote kom
kookpan
Bereidingstijd: 30 minuten

Stap 1

Doe de bonen in een pan en overgiet ze met water; voeg wat zout en 2 of 3 van de kruidentakjes toe. Breng dit aan de kook op hoog vuur. Draai het vuur lager en kook de bonen beetgaar ca. 3-5 minuten. Giet ze af en dompel ze direct onder in een koudwaterbad om het kookproces te stoppen. Verwijder de kruidentakjes. Laat de bonen uitlekken en doe deze in een kom.

Heerlijk met stokbrood of bij de barbecue.

Stap 2

Vervolgens ris de blaadjes van de overige kruidentakjes af en hak ze fijn. Voeg 1 eetlepel zout, peper, kruiden, olijven, citroensap, olijfolie toe en schep de salade om. Server de salade op kamertemperatuur.

www.nympheia.com
info@nympheia.com

