

Recepten voor een bonenmaaltijd

Voorgerecht veganistische pindasoep (NB: pinda's en taugé zijn ook peulen). Dit heb je nodig per 6 personen:

230 ml Samasaya sateh saus pikant;
500 gram gedroogde bruine bonen;
200 ml kokosmelk;
2 rode paprika's
250 g taugé;
3 stengels bleekselderij;
50 g gebakken uitjes of een handje pinda's
750 gram water

Bereiding:

1. Week de bruine bonen ongeveer 8 uur in voldoende koud water. Giet de bonen in een vergiet en spoel ze goed af onder koud stromend water. Doe ze in een pan met water en breng ze aan de kook. Ze moeten ongeveer 45 minuten koken op laag vuur.
2. Zet de soeppan op het vuur met een klein beetje water (ongeveer een half kopje). Snijd de paprika's en bleekselderij in stukjes. Bak deze kort in de pan en laat 3-5 minuten koken/bakken.
3. Voeg de satésaus, kokosmelk en het water toe aan de soeppan en breng aan de kook.
4. Giet de bruine bonen af en voeg samen met de taugé toe aan de soep. Laat nog 2 min. zachtjes koken.

Hoofdgerecht veganistische chili sin carne. Dit heb je nodig voor 4 personen:

2 middelgrote uien
2 tenen knoflook
2 rode paprika's
1 el zonnebloemolie
1½ el picadillo
620 g kidneybonen in blik
400 g gepelde tomaten in blik
300 g langgraanrijst
1 biologische limoen
7.5 g verse koriander
1 el jalapeñoplakjes in pot
2 eetrijpe avocado's
125 g plantaardig alternatief voor crème fraîche

Bereiding:

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Maak de paprika's schoon en snijd in stukjes van 1 cm. Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en paprika 3 min. op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en picadillo toe en bak 2 min. Roer regelmatig.
2. Voeg de kidneybonen samen met de gepelde tomaten toe aan de pan. Druk met een houten lepel de tomaten in stukjes. Breng aan de kook en laat op laag vuur 15-20 min. stoven met de deksel op de pan. Roer af en toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

3. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers en halve vrucht uit. Snijd de rest in parten. Snijd de koriander fijn en de jalapeño plakjes grof. Snijd de avocado's in blokjes.

4. Schep de avocado om met het limoenrasp, 1 el sap (per 4 personen), de jalapeño, koriander, peper en eventueel zout. Serveer de chili sin carne met het plantaardig alternatief voor crème fraîche, de avocado en de rijst.

Nagerecht zwartebonen brownies. Dit heb je nodig voor 10 personen:

5/6 blik zwarte bonen 400 gram
8 grote verse dadels*
50 gram cacao
2 eieren
125 gram appelmoes, liefst ongezoete
85 gram pure chocolade grof gehakt
1/2 theelepel bakpoeder

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe alle ingrediënten buiten de pure chocolade in een blender, hakmolen of kom van een staafmixer, en pureer tot een glad mengsel.

Neem een bakblik of ovenschaal en bedek dat met bakpapier. Leg daarop 3/4 van de gehakte chocolade en giet het deeg daarover.

Verdeel de overige chocolade over de bovenkant van het deeg.

Bak de brownies 30 minuten in het midden van de oven.

*Gebruik je kleine dadels, neem er dan wat meer. Proef het deeg even en voeg eventueel nog wat dadels toe als het niet zoet genoeg is.