

Bonensalsa



INGREDIENTEN voor 4 personen

45 gr witte bonen
45 gr kidney (nier) bonen
45 gr bruine bonen
1 kakifruit
1 rijpe mango
1 rode ui

Dressing:

2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sinaasappelsap
1 eetlepel sinaasappelschil rasp

***Let op: gebruik geen bonen uit een potjekook ze zelf :**

Week alle soorten peulvruchten een nacht in water. Tijdens het weken lossen de saponine en lectine voor een deel al op. Daarom gooi je de volgende dag het weekwater door de goot, spoelt de peulvruchten in een vergiet goed af en zet de peulvruchten met nieuw water op en brengt het aan de kook. Wanneer de inhoud aan de kook komt giet en spoel je nog 1 x. Nogmaals opzetten met schoonwater, het schuim wat nu nog komt bij het koken schep je eraf, je bent nu de saponines en de lectine met hun vervelende bijwerking kwijt en je kunt lekker van je peulvruchten maaltijd genieten.

BEREIDING:

Kook de bonen, zoals hierboven beschreven. Alle 3 soorten kunnen bij elkaar.

Maak het kakifruit schoon en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Maak de mango schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Maak de ui schoon en snipper die fijn.

Voor de dressing doe je alle ingrediënten in een kommetje en roert deze goed door elkaar. Vervolgens doe je alles in een opdienschaal en schept daar de gekookte gemende bonen door.

De bonensalsa kan koud en warm worden opgediend. De bonensalsa kan als voor en hoofdgerecht worden opgediend of als bijgerecht bij b.v. een groene salade

**Waarom de bonen zo voorbereiden? Lees daarover in mijn blog die ik schreef onder het thema alarm voor de darm.*