

Pat Zylstra, Eastermar

Recept bonensoep van woudboontjes.

Ingredienten: 1 pond bonen
3 grote uien
2 dikke preien
2 winterwortels
halve selderijknol, met loof
1 pond doorregen speklapjes
1 pond rookspek (of buikspek)
zout, peper en bonenkruid

Kooktijd: ca. 2 uur, afhankelijk van voorweken.

Was de bonen, zet ze op (week zonodig voor) en voeg alle gesneden groenten toe, alsmede de peper en het bonenkruid.

Doe het laatste kwartier van de kooktijd het vlees erbij.

N.B. Voor een intensere rookmaak kunt u een turfgerookte worst toevoegen

Recept woudbonen "pasta".

Ingredienten: 200 gram uitgelekte bonen
potje fetakaas in olie (200 gram netto)
potje olijven (ca. 30 stuks)
1 theelepel sambal (zout)
1 eetlepel chilisaus (zoet)
2 eetlepels kappertjes
bosje verse bieslook
2 teentjes knoflook
peper en zout

Pureer de koude bonen met een staafmixer tot een gladde basispasta.

Voeg 3 eetlepels olijfolie (van de fetakaas) toe. Doe alle ingredienten erbij en pureer het geheel, ditmaal wat korter, zodat er een korrelstructuur ontstaat.

Lekker pittig voor op een cracker of toast.