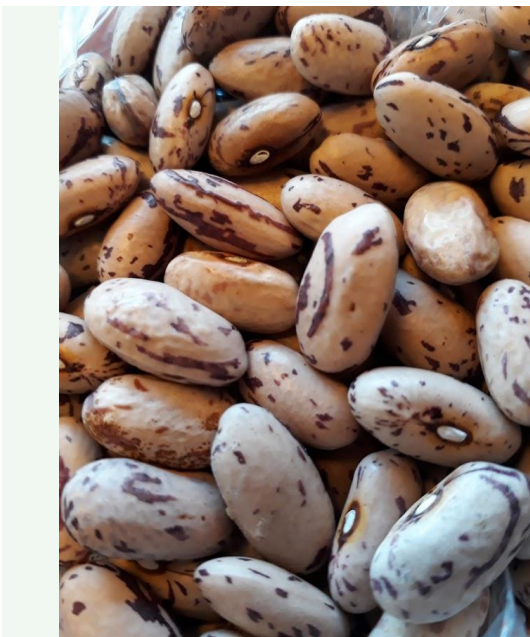


## Kievitsboon

Kievitsbonen groeien in het najaar bij ons in de kassen en zijn een lust voor het oog met hun roze/witte schil. Als ze jong geplukt worden kun je ze eten zoals een sperzieboon maar lekkerder is nog om ze door te laten groeien. Als de bonen dik in de schil zitten, volgroeit zijn en al gaan indrogen aan de plant worden ze geplukt en verder gedroogd. Na het drogen gaan we ze doppen en dan komt de mooie harde boon tevoorschijn. Deze bonen dan ook nog geruime tijd luchtig laten drogen.

Kievitsbonen zijn een oud in Nederland vergeten bonenras met een mooi gespikkeld gevlekt uiterlijk. De naam kievitsbonen is gekozen om de fraaie gelijkenis met Kievits-eieren. Na het koken kleuren de bonen egaal lichtbruin en zijn veel zachter en fijner van smaak dan gewone (bruine) bonen. Voordat ze gekookt worden de bonen 8 – 12 uur weken in ruim koud water, of 3 uur in warm water. De kooktijd is 40-60 minuten. De Kievitsboon past perfect in een heerlijke salade of soep, in chili con carne of een andere bonenschotel. Ook kunt er een lekkere hummus van maken door ze te pureren.

De bonen zitten boordevol plantaardige vezels en eiwitten maar bevatten weinig calorieën dus passen goed in een dieet.



### Kievitsbonen salade met rucola, tomaat en verse dadels

Week de kievitsbonen een nacht in ruim koud water. Spoel ze af en kook ze gaar. Bewaar een gedeelte van het kookvocht en meng dit met een schepje mosterd zodat er een lekkere dressing ontstaat. De dressing proeven en eventueel een beetje peper uit de molen toevoegen. Snijd de verse dadels in plakjes. De bonen en de plakjes dadel bij de dressing voegen en even laten staan. De rucola wassen en grof snijden (eventueel kunt u ook een klein beetje heel fijn gesneden rucola in de dressing doen) Tomaten in partjes snijden. Op een bordje de rucola leggen de bonendressing er overheen draperen en beleggen met de partjes tomaat. Eet smakelijk!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur  
Lijkweg 9B  
6923CA Groessen  
Tel. 0316-330718

[www.degroeneschuur.nl](http://www.degroeneschuur.nl)  
[www.kokenindekas.nl](http://www.kokenindekas.nl)  
e-mail: [info@degroeneschuur.nl](mailto:info@degroeneschuur.nl)