**Witte bonen in tomatensaus**

Een potje witte bonen in tomatensaus stond regelmatig op het menu van mijn man wanneer ik in verband met een avonddienst niet thuis was. Ik vond het er niet lekker uitzien en ook nog eens niet lekker smaken, verder zit er meestal te veel suiker, zout en conserveringsmiddelen in zo’n potje. Ik besloot het zelf te maken. Wanneer je bonen zelf weekt, kookt en laat nawellen krijgen ze een veel steviger en smaakvoller bite. Je kunt tijdens het koken en nawellen ook nog eens heerlijke kruiden toevoegen. Meestal maak ik een grote hoeveelheid, die ik de rest van de week gebruik in een salade, stoofpot of soep. Ik maak vaak bonenburgers van de overgebleven bonen. Ze zijn ook makkelijk in te vriezen voor de dagen wanneer je wat minder tijd hebt.

 Handig om te weten voor het klaarmaken van alle bonen: Was de bonen eerst, laat weken in de aangegeven hoeveelheid water. Biologische bonen kun je gewoon in het weekwater koken. Voeg zaden van kruiden zoals karwij, koriander, en anijs gelijk met de kombu (gedroogd zeewier) toe tijdens het koken. Voeg zout, poeder van kruiden zoals paprikapoeder, bonenkruid toe tijdens het nawellen en voeg gestoofde ui, knoflook, verse tuinkruiden toe vlak voor het opdienen. Het weekwater wat je over hebt kan je gebruiken voor het maken van soep.

De tomatensaus kan je van verse tomaten maken wanneer deze in het seizoen zijn. Dit is een recept met tomatenpuree wat ik altijd standaard in huis heb. Ik bind de saus met gebuild meel. Dit is volkoren meel waarbij 80% van de zemelen nog in het meel zit. De saus is hierdoor minder zwaar. Je kunt ook gewoon meel of bloem nemen.

**Witte Bonen in tomatensaus, recept voor 4 personen:**

|  |  |
| --- | --- |
|  **ingrediënten witte bonen:** | **Werkwijze witte bonen:** |
| * 200 gram witte bonen
* 2 theelepels venkelzaad
* 1 theelepel bonenkruid
* 1 theelepel (zeezout)
* 1 laurierblad
* ½ stengel kombu
* 700ml water
 | * Was de bonen en laat 8 tot 12 uur weken 3 ½ keer zoveel water als bonen.
* Kook de bonen gaar in het weekwater met de kombu, het laurierblad en het venkelzaad. Ongeveer 45min. tot 1 uur. Controleer op gaarheid.
* Doe het zout en het bonenkruid erbij en laat ongeveer 30-60 min. nawellen.
* Haal het laurierblad eruit en maak de bonen warm in de tomatensaus.
 |
| **Ingrediënten tomatensaus:** | **Werkwijze tomatensaus:** |
| * 20 gram tarwemeel
* 100ml water
* ½ eetlepel olie
* 1 ui
* 1 teen knoflook
* 200ml bouillon
* 50 gram tomatenpuree
* 1 laurierblad
* 1 theelepel zout
* 2-3 theelepels basilicum en/of oregano
* 15 gram koude boter
* 1 eetlepel room

 | * Week het meel in 100ml water en roer goed door, laat 30 min. staan.
* Snipper de ui en de knoflook en bak in de olie glazig.
* Blus met de bouillon, voeg het laurierblaadje toe en laat de saus op een zacht vuur 10 min. koken met de deksel op de pan.
* Voeg het geweekte meel toe en breng snel weer aan de kook. Laat 5 min. zachtjes pruttelen. Draai het vuur uit, verwijder de laurier, voeg de tomatenpuree en de kruiden toe. laat de saus 5 min. nawellen .
* Voeg de boter stukje voor stukje toe en roer goed door.
* Voeg de room toe en maak op smaak met peper en zout.
* Warm de bonen in de saus voor het opdienen. Laat niet meer koken.

Recept tomatensaus uit Gezond lekker etenvan Vreni de Jong en Irmela Kelling(aangepast) |