

Inspiratiekaart

Blik op

inspiratie van de plank

Van museum naar boetiek

We moeten af van het idee dat een plank in de voorraadkast vol blikken bonen saai is. Kidneybonen, linzen, witte bonen, kikkererwten en andere ingeblikte vrienden zijn super bruikbaar en lekker!

Daag jezelf uit de plank leed te koken deze maand.

Vanaf nu gaan we daar verandering in brengen met de volgende inspiratiekaart. Dus stof je plank af of koop een in een keer een leuk setje bonen en daag je zelf in ze in 1 maand op te maken. Laat je weten hoe de blikken hebt verwerkt?

Een plank vol voedingsstoffen.

Bonen zijn juist heel handig om in huis te hebben. Goedkoop, leveren plantaardige eiwit, vol vezels en vitamine, snel klaar en nemen gemakkelijk smaken van andere ingrediënten over. Tevens zijn ze lang houdbaar, maar ja, daardoor vergeten we ze juist weer.

Op smaak maken

De belangrijkste truc? Combineer bonen altijd met een stel verse ingrediënten én smaakmakers. Verse peterselie, munt of bonenkruid, gember, rode peper, geitenkaas, gerookte zalm, mosterd, schil van sinaasappel en natuurlijk doen spekjes het altijd goed. Juist dat hartige en zilte wil een boon wel. Je kan natuurlijk ook kiezen voor kalfsspek of vegetarische spek, dat helpt je om makkelijker aan alle eetwensen te voldoen.



Jouw boodschappenlijstje:

- 1 blik kikkererwten
- 1 blik lima bonen
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bruine linzen
- 1 zak gedroogde oranje linzen

Half om ...

Vervang vis en vlees voor de helft door bonen:

- Nog maar 50 gram gerookte zalm door een salade en de rest linzen.
- Bij een gehaktbal 300 gram gehakt en dan 200 gram witte bonen toevoegen.
- Chili sin carne (zonder vlees) kan, maar je kan ook stap voor stap beginnen met de helft bonen en helft vlees.
- Shoarma met zelf ui en paprika toegevoegd, heeft nog genoeg smaakruimte om een blik kikkererwten op te nemen.

Kijk voor recepten op keukentijgers en gebruik het zoekwoord: peulvruchten.