



Tuinbonen spread

Ingrediënten:

200g gedopte tuinbonen

50g volvette dikke (geiten/schapen) yoghurt

50g humus

10g Parmezaanse kaas voor in de spread en extra voor bestrooien bij serveren
sap van een kleine citroen

een paar muntblaadjes, voeg toe naar smaak

optioneel: een klein teentje knoflook, geperst

Sneetje zuurdesem brood (met noten)

Wat olijfolie en peper

Bereiding

Heb je verse, ongedopte tuinbonen gekocht? Dan moet je ze dubbeldoppen. Dit doe je door de bonen eerst kort te blancheren of stomen en ze vervolgens van hun schillen te ontdoen. De bonen die je uit de schillen haalt moeten vervolgens nog 2 minuten gestoomd of gekookt worden. Nu kun je de bonen van het bittere grijs-groene velletjes ontdoen.

Als je klaar bent met doppen kun je door naar het makkelijke werk. Doe de tuinbonen samen met de rest van de ingrediënten in een foodprocessor of blender tot een grove pasta malen.

Smeer de spread op een geroosterd sneetje desem (spelt)brood, besprenkel met wat extra vergine olijfolie en maal er wat versgemalen peper overheen. Ter garnering -- en voor de lekker- een beetje extra Parmezaanse kaas eroverheen en voila!
En dat is het, in een handomdraai een gebalanceerde lunch.

