



BONENSCHOTELTJE MET TOMAAT EN KURKUMA.

We waren in een Van Der Valk Hotel, een kop thee drinken. Naast ons zat een stel op een 'first date'. Ze hadden allebei een wat luidere stem, ik kon er niets aan doen, ik móést wel méé luisteren. Dat heb ik ook gedaan.

Die mevrouw vroeg die man naar het eten wat hij graag lustte. Die man had een bloedhekel aan koken ! Hij kocht dan 1 a 2 kilo voorgemaakte bami bij de slager. Verdeelde dat in "..?.." portie's en deed dat in de diepvries. En kookte nóóit !

En 's avonds warmde hij dat in de magnetron op.

Echt waar ??? Jammer dat ik me er niet mee mocht bemoeien. Want zo word je toch hartstikke ziek !

Ik ga een flink stel 'simpele en lekkere recepten met kurkuma' plaatsen. Jammer dat ik die meneer geen visite kaartje kon geven.

Snel, simpel en lekker :

Voor 2 personen :

- * Klein glazen potje met biologische witte bonen.
 - * twee stevige tomaten.
 - * eetlepel vol verse dragon (mag ook met andere kruiden)
 - * beetje peper en zout
 - * beetje kurkuma poeder (mespuntje)
 - * beetje tomatenpuree (theelepeltje).
- + Snij de tomaten in kleine stukjes.
- + Bak ze in wat boter in een koekenpan, tot ze droger worden. Op laag vuur.
- + Doe er de tomatenpuree door
- + Doe er de peper, zout en kurkuma poeder door.
- + Doe de bonen in een wat hogere pan, even goed warm maken. Eerst laten uitlekken.
- + Doe de koekenpan inhoud van de tomaten erdoor.

- + Kruiden erbij (met dragon smaakt dit super-de-super lekker !)
- + Even een minuutje bakken.

Evt : Een salade erbij, en een stukje (vega)worst.

Een smakelijke groet van Tienieke