



Opai's beuken

Verse Westfaalse tuinbonen

Ingrediënten (per portie) :

- 750 gram tuinbonen in de schil
- 125 gram doorregen speklapjes, of zuurkoolspek
- ¼ bosje bonenkruid, liefst vers (5 gram), anders gedroogd
- 20 gram boter
- 1 grote tl bloem
- Zout, peper e.d. naar smaak

Bereidingswijze:

Snijd het spek in stukjes, plakjes of dobbelsteentjes of snijd het helemaal niet. Zout en peper het spek.

Dop de tuinbonen. De netto opbrengst aan bonen moet ca. 30% zijn.

Zet de tuinbonen op met wat water en het bonenkruid; kook gaar in 10 à 15 minuten, afhankelijk van de grootte van de bonen.

Bak ondertussen op matig tot laag vuur het spek met ca. 7,5 gram van de boter.

Wanneer de bonen bijna gaar zijn, smelt dan de rest van de boter (ca 12,5 gram) en maak een zalfje met het meel. Voeg langzaam, met de pan op een laag vuurtje, (steeds glad roeren!) kookvocht hieraan toe totdat een niet te dunne saus gereed is. Voeg daaraan het inmiddels gare spek toe met weinig van het bakvet, en laat de saus nog een minuutje doorkoken.

Proef af en voeg eventueel zout en kruiden naar smaak toe.

Dan de bonen afgieten en goed door de saus roeren. Laat ca. 5 minuten staan alvorens op te dienen.

Prima te combineren met in weinig boter gebakken dobbelsteentjes knolselderij.