



foto: Heikki Verdurme

Peulgewassen – groene bonen bijgerecht

Tempura van groene boontjes met havervlokken en marmelade van verse vijgen

Ingrediënten voor 4 personen:

Marmelade :

- 4 à 6 verse rijpe vijgen

Boontjes :

- 250 g fijne groene boontjes

- tempuradeeg

Garnituur :

- 2 el havervlokken

-

werkwijze:

Marmelade : snijd de vijgen in stukken. Voeg 1 el water toe en stoof ze op een zacht vuur gaar. Er moet geen suiker bij, vijgen zijn voldoende zoet op zich.

Groene boontjes : kuis de boontjes en gaar ze krokant in gezouten water. Haal ze uit het water en spoel ze meteen onder koud water. Droog ze vervolgens in een keukenhanddoek of in keukenpapier. Haal de groene boontjes door het tempuradeeg en fruit ze in de frituurpan op 160°C. Haal ze uit en leg ze op keukenpapier. Strooi de havervlokken over het gerecht.

TIP!

Groene friet? Boontjes lenen zich zeer goed om te snacken. Je hebt ze in verschillende kleuren. Krokant gegaard zijn ze super lekker. Je kan ze bovendien makkelijk dippen in een lekker en gezond (groente)sausje. Misschien iets voor de kinderen als tussendoortje of als TV-snack.