

DE BEECK RECEPTEN-KEUKEN

TUINBONEN OP WESTFAALSE MANIER

BEREIDING:

De verse tuinbonen schoonmaken, uit de schil halen en in een pan doen. Met water vullen, de doorregen spek (in plakken of aan een stuk) toevoegen. Het bonenkruid bovenop leggen en alles ca. een half uurtje laten tegen de kook aan brengen. Dan eventueel nog een beetje zout toevoegen (is afhankelijk van hoe zout het spek is). Meel met boter op een bord kneden, samen in de saus doen voor het binden, en nog een keertje laten koken, terwijl u alles goed roert. Daarbij smaken nieuwe gekookte aardappelen.

INGREDIENTEN VOOR 3 PORTIES:

3 kg Tuinbonen, in de schil
500 g Spek (buikspek), doorregen
1 Bosje bonenkruid
50 g Boter
 Een beetje meel
 Zout
 Water naar behoefte

Bereidingstijd: 1 uur

EET SMAKELIJK!