

# Snijbonen



## Bijgerecht

Groente

**4 personen**

**Land:** Saudi Arabië

**Bereiding:** 30 minuten

**Seizoen:** april t/m september



## Ingrediënten

- 1 grote ui gesnipperd + 2 knoflooktenen fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 1 blik gepelde tomaten (400 gram)
- 500 gram snijbonen
- peper en zout

## Bereidingswijze

1. Fruit de ui en knoflooktenen licht in de olijfolie; voeg een blik gepelde tomaten toe en laat 10 minuten sudderen tot het zacht is. Voeg de schuin in stukken gesneden snijbonen toe, breng op smaak met peper en zout, en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken tot de bonen gaar zijn. De saus moet indikken, maar controleer tijdens het koken of het niet te droog wordt. Voeg dan wat water toe.

## Tenslotte

Iedereen kent ze: die platte bonen die wel 25 cm lang kunnen worden. We hebben het over de snijboon, een plantensoort uit de familie van de vlinderbloemigen met brede, platte peulen. De snijboon wordt, zoals de naam al zegt, fijngesneden gegeten, om op deze manier het aroma ten volle tot zijn recht te laten komen. Bovenstaand recept zijn snijbonen op z'n Arabisch (Lubia bil Bandoura), maar je kunt ze natuurlijk op allerlei manieren bereiden. Zoals bijvoorbeeld **Gekookte Snijbonen**: Kook 750 gr schoongemaakte in stukjes gesneden bonen in een pan met een beetje water en zout in ongeveer 15 tot 20 minuten gaar. Giet dan het kookvocht af en breng de bonen op smaak met 1 el boter en wat nootmuskaat. Of maak **Gestoofde Snijbonen** door 750 gr schoongemaakte in stukjes gesneden bonen in kokend water met weinig zout 3 minuten te blancheren. Een grote gesnipperde ui en 2 gesnipperde tenen knoflook in 30 gram boter 3 minuten te fruiten zonder te verkleuren. Snijbonen afgieten, laten uitlekken en met de ui en knoflook onder gesloten deksel heel zachtjes 10 tot 15 minuten stoven. Regelmatig omroeren en op smaak brengen met zout en peper. Voor een complete maaltijd maak je **Blote Billetjes in het Gras**: Week 200 gr gedroogde witte bonen 8 uur in 1 liter koud water. Kook de bonen in het weekwater met 1 ui in stukken, 1 laurierblad en 3 kruidnagels in ca. 45 minuten gaar. Voeg 15 minuten voor het einde van de kooktijd zout naar smaak toe. Haal intussen 500 gr snijbonen af en snijd ze in ruitjes. Kook ze in ca. 10 minuten in water met zout beetgaar. Giet ze af. Verwijder de ui, het laurierblad en de kruidnagels uit de bonen en giet de bonen af. Schep de snijbonen met 25 gr boter door de witte bonen en breng op smaak met peper. Serveer met rookworst en aardappelen. Of maak een iets eenvoudigere **Snijbonen-schotel**: Twee uien pellen en in dunne ringen snijden. 500 gram varkensfilet in blokjes snijden en bestrooien met peper, zout en chilipoeder. In braadpan olie verhitten en hierin uien, 1 klein gesneden rode peper met het vlees ca. 5 minuten bakken. 500 gr schoongemaakte en in stukjes gesneden snijbonen toevoegen, 2 minuten meebakken en met de deksel op de pan ca. 10 minuten stoven. 2 potten witte bonen in tomatensaus à 700 gram (of 3 blikjes van 400 gr) toevoegen en het gerecht nog eens 10 minuten stoven. Serveren met brood en eventueel (kruiden)boter. Of **Snijbonensalade** voor 2 personen: 250 gr gesneden snijbonen in 5 minuten met zout beetgaar koken. Spoel de snijbonen in een vergiet met water koud. Snijd 1/2 paprika in stukken en meng die met 100 gr olijven, snijbonen in 2 el olijfolie en 1/2 el citroensap. Breng de salade op smaak met zout en peper en verkruid met 50 gr zachte geitenkaas erover. Tot slot **Zeytinyagli taze fasulye** uit Turkije: Meng 750 gr gesneden bonen, 2 gesnipperde uien en 2 tomaten in blokjes gesneden in een pan met 1 el tomatenpuree, 10 el olijfolie, 1 tl zout en 1 tl suiker en laat het mengsel op hoog vuur vijf minuten koken. Schenk er een kwart liter water bij, roer de groenten om, laat de bonen op matig vuur een minuut of twintig koken tot ze gaar zijn. Schep ze met een schuimspaan in een schaal en giet dan het kookvocht in de schaal zodanig dat 2/3 van de bonen erboven uitsteekt. Snijd een citroen in dunne plakjes en leg die op de bonen. Gerecht koud laten worden en opdienen met Turks brood en eventueel schapenkaas.