

Ingrediënten voor 4 personen

? Bruine bonen, uit blik of gedroogd; rode bonen zijn ook erg lekker ? Zoutvlees, varkensstaart, kipfilet, spek en/of ander vlees; zelfs worstjes kunnen ? Natuurlijk, een maggiblokje ? Een tomaat ? Een ui ? Knoflook ? Wat soepselderij ? Suiker ? Spijsolie ? Laos ? Gemberwortel of -poeder

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Antiliaans
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Bruine Bonen Met Rijst Of Het Geheim Van De Platte Bonen

Wie kent het geheim van de platte bonen in de bruine bonen met rijst; de truc om de zo bekende BB&R lekker te maken? Hier volgt een recept.

Bereidingswijze

Droge bonen moet je eerst een dag laten weken en vervolgens gaar koken. Als het lukt om weinig kookwater over te houden, dan dit niet weggooien! Intussen kun je als je zoutvlees of varkensstaart gebruikt, dit alvast gaar koken. Gebruik hiervoor zonodig een hogedrukpan; dat gaat sneller en eventueel ongeduld levert geen taai vlees op. Het kookwater van dit vlees weggooien; het is veel te zout. In de pan het uitje bakken in olie. Vlees en tomaatje erbij doen, de kruiden en het maggiblokje. Water erbij en de bruine bonen. Doe het kookvocht ook erbij; ook als je bruine bonen uit blik gebruikt. Het moet een nattig soepje wordt... Een deel van de bruine bonen moet je platdrukken; echt waar! Het maakt de BB&R een stuk lekkerder. Doe er pas op het laatst de soepselderij en je knoflook bij. Wij doen er veel knoflook in... Opdienen met rijst; o wat lekker...