



IN DEZE NIEUWSBRIEF

Je eigen boontje doppen

De zomer is aangebroken en dat betekent dat we volop kunnen genieten van heerlijke verse peulvruchten.

Tuinbonen, verse doperwt en kapucijners, wees snel, want het seizoen is maar kort.

Tuinbonen

Tuinbonen zijn het hele jaar te vinden in het vriesvak, blik of pot, maar stralen pas als de prachtige groene bonen vers op je bordje belanden. Tuinbonen hebben een bittere smaak en worden vaak gekookt of gestoomd gegeten. Hoe ouder de boon, hoe sterker de smaak. Jonge, niet te grote zaden zijn het lekkerst door hun zachte en volle smaak.

Kapucijners

De kapucijnerplant is een plant die tot de erwt behoort. De kapucijner wordt ook wel 'schokkererwt', 'vale erwt' of 'blauwschokkers' genoemd. Ze worden onrijp geoogst. Ze hebben een lekkere zoete smaak en is een echte zomergroente. Kapucijners worden ook vaak als vleesvervanger gegeten door de eiwitten en vitamines die erin zitten.

Heerlijk met uitgebakken spekjes, gebakken uienringen, piccalilly en mosterd.

Verse doperwt

Verse doperwt bevatten zó veel smaak en hebben iets zoets, waardoor je ze zelfs rauw kunt eten. Lekker in een groene salade of met risotto en eieren of als basis voor een soep.

Ingrediënten die vaak bij doperwt gebruikt worden zijn verse munt of spek.

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Miedema-AGF

Jan van Galenstraat 4, 1051 KM Amsterdam

Telefoon: 020 - 2050599, Fax 020 - 4275505, E-mail: info@miedema-agf.nl, www.miedema-agf.nl