

Spaghetti con fave e guanciale

250 g verse labbonen, gedopt
400 g spaghetti
twee eetlepels olijfolie
1 uitje, fijngesnipperd
150 g guanciale (gerookt kinnebakspek) of pancetta
1/2 glas witte wijn
verse tijmblaadjes
50 g geraspte pecorino kaas

De gedopte tuinbonen blancheren in gezouten water. De spaghetti koken in ruim gezouten water. Fruit ondertussen het spek en de ui in een pan met olijfolie, laat mooi goudbruin worden, en giet er dan de wijn bij. Laat even inkoken, en voeg dan de spaghetti en de labbonen toe, roer goed om, breng op smaak met de tijm, peper en (weinig) zout. Bestrooi met de geraspte pecorino kaas, en serveer onmiddellijk.

Wok van varkensfilet met champignons, oesterzwam en labboon in honing-mosterd saus

4 teentjes look
300 g varkensfilet
2el. mosterd
1el. honing
100 g labbonen
10 paddestoelen
10 oesterzwam
olie/peper/zout

Snijd de champignons in vier. Snijd de oesterzwammen in reepjes. Snipper het knoflook. Snijd de varkensfilet in reepjes. Verhit de olie in de wok. Als ze heel heet is, doe je er de champignons en de oesterzwammen bij. Kruid met wat peper. Voeg na 3 minuten de look, de spekblokjes, de peultjes en de reepjes varkensfilet erbij. Wok tot gaar. Doe er de mosterd bij. Werk af met een beetje vloeibare honing en laat wat karamelliseren. Serveer met fijngesneden peterselie erover.



Groene risotto met tuinbonen

250 g verse, ongepelde tuinbonen
1 liter kippenbouillon
50 g boter, apart te verwerken
1 kleine ui, zeer fijngesneden
200 g risottorijst (Arboriorijst)
60 ml witte wijn
4 eetlepels geraspte Parmezaanse reggianokaas
zout naar smaak

Een grote pan gezouten water aan de kook brengen. Intussen de tuinbonen pellen en de schil weggooien. De bonen 4 minuten koken, afgieten en onmiddellijk in ijskoud water leggen. 2 minuten laten afkoelen, een sneetje in de bonen maken en ze uit hun vel persen. 3/4 van de bonen in een keukenmachine pureren.

In een aparte grote sauspan de bouillon aan de kook brengen en warm houden. Intussen in een andere grote sauspan om middelhoog vuur 1/2 van de boter smelten en daarin de ui op een laag vuur ong. 5 minuten bakken. Laat de ui niet bruin worden. Rijst toevoegen en al roerend 2 minuten bakken. Wijn toevoegen, het vuur middelhoog zetten en constant roeren tot de wijn is geabsorbeerd. Vervolgens een scheutje hete bouillon toevoegen en als deze is geabsorbeerd, nogmaals bouillon toevoegen. Herhaal dit proces onder constant roeren tot de rijst gaar is.

De gepureerde bonen met resterende boter, de hele tuinbonen en kaas aan de rijst toevoegen. Op een middelhoge vlam al roerend laten koken tot boter en kaas gesmolten zijn en de puree gelijkmatig is verdeeld. Zout en peper naar smaak.

