

Beste kookliefhebbers,

Mij kan je steeds culinair verwennen met varkenswangetjes.

Hier volgt dan ook een heerlijk receptje “Varkenswangetjes met tuinboontje”

Tuinbonen zijn eigenlijk de koningen van de bonen omwille van hun rijke smaak. Ze groeien de laatste jaren duidelijk in populariteit maar zijn nog niet volledig ingeburgerd, want ik zie nog te veel mensen raar kijken naar deze niet zo gewoon uitziende bonen.

Vers zijn ze moeilijk te vinden. Ik kocht ze in diepvriesvorm.

Je kan ze ook in bokaal of gedroogd kopen maar dan is de smaak wel anders.

Tuinbonen klaarmaken vergt een beetje werk want je moet ze uit hun vliesje halen vooraleer je de tuinbonen kan opdienen. Je kan ze op voorhand koken en ontvliezen en nadien opwarmen in boter.

## **Varkenswangetjes met tuinboontjes**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 12 wangentjes ( laat ze schoonmaken door de slager)
- boter
- 1 flesje (wit)bier
- 400 ml kalfsfond
- 1 sjalot fijn versneden
- 1 teentje look
- 50 gr bloem
- 50 gr boter
- 2 dl room
- peper en zout en nootmuskaat
- 600 gr gedopte bonen = +/- 1kg 250 niet ontvliest

### **Bereiding:**

- Kruid het vlees met peper en zout. Verhit boter in een pan en schroei het vlees rondom dicht. Voeg de versnipperde sjalot en het teentje look bij, blus met het bier en schraap het aanbaksel goed los.
- Laat de alcohol even opkoken en voeg dan de kalfsfond bij. Het vlees moet onder staan. (Zo nodig wat water bijvoegen.)
- Laat 2 uur zachtjes garen.

- Kook ondertussen uw tuinbonen beetgaar in gezouten water.
- Dop ze daarna. Dit doe je door het vliesje rond de tuinboon te verwijderen en zet opzij tot gebruik. Juist voor het opdienen even opwarmen in boter.
- Haal de wangetjes uit de bouillon.
- Maak nu de saus:
  - Smelt de boter en de bloem erdoor tot je een droge massa krijgt.
  - Klop nu ongeveer 8 dl bouillon er beetje bij beetje door.
  - Laat even doorkoken en voeg er dan de room aan toe.
  - Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Voeg hier de bonen aan toe en overgiet hiermee de wangetjes.



Laat het jullie smaken.

Jullie hobbykok  
Thierry

Indien vragen op reacties mogen jullie mij steeds mailen op [thierry.dewallef@skynet.be](mailto:thierry.dewallef@skynet.be)