



Naam: .....

Klas: ..... Datum: .....

## Groene boontjes Blancheren

Ingrediënten – voor 4 personen. **Techniek: Blancheren**

500 gr sperzieboontjes      1 el zout      1 kl bicarbonaat

3 el boter      1 sjalot      peper en zout

### Werkwijze

#### Mise en place / Voorbereiding

- Zet al je ingrediënten klaar op je werktafel en neem een bekkentje voor GFT
- Neem een grote kookpot
- Leg 1 eetlepel en 1 koffielepel klaar
- Neem een mes en een snijplank
- Neem een vergiet
  
- Kuis de sperzieboontjes. Snij het harde uiteinde af
- Was de boontjes grondig onder koud water
- Snipper de sjalot fijn

### Werkwijze

#### **Blancheer** de sperzieboontjes

- Vul een grote kookpot voor  $\frac{3}{4}$  met water en breng dit water aan de kook
- Voeg zout en bicarbonaat toe wanneer het water kookt
- Voeg de boontjes toe en kook ze ongeveer 5 minuten.
- Controleer of ze gaar zijn
- Giet ze af en spoel met koud water
  
- Zet een grote pan op het vuur
- Zet je vuur middelhoog
- Voeg de boter toe en laat ze bruinen
- Voeg de sjalotten en laat ze mooi bruinen op zacht vuur
- Voeg de boontjes toe en roer goed om.
- Kruid met peper en zout
- Laat alles een paar minuten verder bakken