

# Kapucijners



*Kapucijners zijn de eetbare zaden van een peuldragende plant. Je kunt deze peulvruchten vers, gedroogd of gekookt kopen. De peul van kapucijners herken je aan de blauwpaarse kleur. De zaden in de peul zien eruit als bruingroene erwten. Je kunt kapucijners het beste in de koelkast bewaren.*

## Recept

### Bewaren

In een open plastic zak zijn verse kapucijners 4 dagen in de koelkast houdbaar. Op een koele plaats van zo'n 12-14°C zijn ze circa 2 dagen houdbaar. Je kunt kapucijners ook in de diepvries bewaren. Bij minimaal -18°C zijn gare kapucijners in een goed gesloten plastic zakje of bakje tot 12 maanden te bewaren. Verse kapucijners moeten ca. 4 minuten geblancheerd worden voor het invriezen. Bewaar gedroogde kapucijners op een koele, droge en donkere plek. Zo blijven ze minstens een jaar goed. Na ruim een jaar wordt de schil wat harder en heb je een langere week- en kooktijd nodig. Bewaar kapucijners in glas op een donkere plek om verkleuring te voorkomen. Onder invloed van daglicht kleuren ze zwart. Nadat de pot of het blik geopend is, blijven kapucijners in de koelkast nog een paar dagen goed.

### Bereiden

Haal verse kapucijners uit de peul en kook ze in ca. 10 minuten gaar. Diepvrieskapucijners hoeft je niet te ontdooien voor het koken of roerbakken. Kapucijners in blik of glas hoeft je slechts enkele minuten te verwarmen. Week gedroogde kapucijners eerst gedurende 8 - 12 uur in ruim water en kook ze vervolgens 1 - 2 uur in het weekwater. De weektijden zijn afhankelijk van de leeftijd van de bonen en te controleren door te proeven. Hoe ouder de kapucijners, hoe langer de weektijd. Eet kapucijners niet rauw. Er komt van nature een giftige stof in voor die door koken onwerkzaam wordt.

### Bewaartijden

Verse kapucijners

Koele plek: 2 dagen

Koelkast: 4 dagen

Diepvries (eerst 4 minuten blancheren): 12 maanden

Gare kapucijners (restje)

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Gedroogde bonen

### Bereidingstijden

Verse kapucijners

Koken: 10 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/kapucijners/bereiden-en-bewaren>

