

# Pronkboon



*Pronkbonen lijken op snijbonen. Wel zijn ze langer en slanker. Daarnaast is de buitenkant wat ruwer dan van gewone snijbonen. De jonge bonen kun je koken, maar de zaden van de pronkboon kun je ook als peulvrucht eten en drogen.*

## Recept

### Bewaren

Pronkbonen kun je in een plastic zak met gaatjes 2 dagen bewaren op een koele plaats of in de koelkast. Heb je restje gare pronkboon over? Doe de pronkboon in een afsluitbaar bewaarbakje. De pronkboon kun je dan nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren.

### Bereiden

Goed wassen, puntjes aan beide zijden eraf snijden. Je kunt eventuele draad van de bonen aftrekken. Snijd de bonen in grote stukken of fijne reepjes. Eet pronkbonen niet rauw, maar kook ze eerst.

### Bewaartijden

Verse

Koelkast: 2 dagen

Fruitschaal: 2 dagen

### Gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

### Bereidingstijden

Koken: 10 - 15 minuten

Roerbakken: ca. 10 minuten

Smoren: 13 - 15 minuten

Stomen: 15 - 20 minuten

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