

Snijbonen



Iedereen kent ze: de platte bonen die wel 25 cm lang kunnen worden. We hebben het over de snijboon, de familie van de sperzieboon. De snijboon wordt gesneden gegeten, zoals de naam al zegt. Op deze manier komt het aroma goed tot z'n recht. Je kunt de snijboon in stukjes of reepjes bereiden. Je kunt het serveren als bijgerecht of in combinatie met andere groenten.

Recept

Bewaren

Hele snijbonen kun je 2 dagen in de koelkast bewaren. Gesneden snijbonen kun je 1 dag in de koelkast bewaren, bij voorkeur dezelfde dag bereiden en eten. Snijbonen kun je eventueel ook 2 dagen op de fruitschaal bewaren. Bewaar de snijbonen dan niet naast kiwi, peer, appel of banaan. Deze fruitsoorten scheiden een gas uit, etheen (vroeger bekend als ethyleen). Hierdoor bederft de groente sneller. Verse snijbonen kun je ook invriezen. Wel even blancheren (kort verhitten) vlak voor invriezen. Snijbonen uit blik of glas bewaar je in de voorraadkast. Is het blik of glas geopend? Doe de snijbonen dan over in een afsluitbaar bewaarbakje. De snijbonen kun je dan nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Heb je restje gare snijbonen over? Doe de snijbonen in een afsluitbaar bewaarbakje. De snijbonen kun je dan nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Hoe weet ik of verse snijbonen niet goed meer zijn? De sperziebonen zijn dan slap, verspreiden een zure geur of zijn beschimmeld. Dit bederf herken je snel door te kijken, ruiken of proeven. Hoe weet ik of de snijbonen uit blik/glas niet goed meer zijn? De snijbonen zijn dan beschimmeld, verkleurd of troebel. Dit bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of zelfs proeven.

Bereiden

Goed wassen, puntjes aan beide zijden eraf snijden en even bedenken hoe je ze gaat koken of roerbakken: in grote stukken of fijne reepjes. Snijbonen moeten niet rauw gegeten worden. In rauwe bonen komt van nature een giftige stof voor die door het koken van de bonen onwerkzaam wordt. Bonen in pot en blik en uit de diepvries zijn niet meer rauw.

Bewaartijden

Heel (vers)

Koelkast: 2 dagen

Fruitschaal: 2 dagen

Diepvries: 1 jaar

Gesneden (vers)

Koelkast: 1 dag

Gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 10 - 15 minuten

Roerbakken: ca. 10 minuten

Magnetron: 5 - 8 minuten

Smoren: 13 - 15 minuten

Stomen: 15 - 20 minuten

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