

BRUINE BONEN SCHOTEL

AVONDMAAL VOOR OPTIMALE AFVOER AFVAL STOFFEN UIT LICHAAM

Ingrediënten:

Voor 1 Persoon:

100 gram Gedroogde Bruine Bonen.

2 Koffie lepeltjes zout.

150 gram Gehakt.

1 Ui.

1 Rode en 1 Groene Paprika.

A) 1 koffie lepel Kurkuma.

A) 1 koffie lepel gemalen Komijn Zaad.

A) 1 koffie lepel Komijn Zaden.

Of

B) 2 koffie lepels Bonen Kruid.



Bereiding:

- 1) Gedroogde Bruine Bonen drie keer wassen/spoelen met koud water.
Dan de gewassen Bonen in ca. 1 liter water ca. 8 – 12 uren laten weken.
- 2) Na het weken, water weg gieten door vergiet en de bonen en de pan afspoelen onder koude kraan. Dan bonen in pan op vuur zetten en aan de kook brengen met nieuw schoon ca. 1 liter koud water plus 1,5 koffie lepeltje zout. Af en toe (om de 10 – 15 minuten) even voorzichtig roeren met houten lepel.
Bruine bonen hebben een kook / garings tijd van ca. 1:15 uur tot 1:30 uur. Het mooie van Gedroogde Bonen koken is dat de schil nog heel is indien ze net gaar zijn.
Rauwe bonen of bonen die niet gaar zijn, zijn slecht voor de gezondheid.
- 3) De Paprika's met een verscheidenheid aan voedingsstoffen Mindful in stukjes van ca. 1 cm snijden.
- 4) Ui pellen van droge bruine schil. Koeken pan met beetje vloeibare boter op vuur zetten. Hierna Ui in pan Mindful met mes versnipperen. Laat dit zachtjes, onder af en toe roeren, 7 - 10 minuten garen en dampen, zodat de dipenen uit de Ui verdwijnen.
- 5) Hierna de gefruite Ui in een schaalte doen. De Ui niet samen met het Gehakt bakken, omdat de dipenen uit de Ui zich dan in het vleesvet van het Gehakt verzamelt.
- 6) Opnieuw iets vloeibare boter in Hoge Gietijzeren pan en dan de Gehakt al roerend met houten lepel rul bakken.
- 7) Indien gehakt rul gebakken is, dan de gesneden Paprika stukjes aan pan toevoegen en ca. 5 – 7 minuten roerbakken tot paprika iets zachter is geworden maar nog wel stevig en sappig is. Indien Gehakt en Paprika klaar zijn, dan de gefruite Ui aan de Gietijzeren pan toevoegen en pan afsluiten met deksel.

Z.O.Z.

BRUINE BONEN SCHOTEL

- 8) Na 1:15 a 1:30 uur kooktijd van de Bruine Bonen twee boontjes proeven op gaarheid. Het schilletje mag nog heel zijn, maar het binnenste moet een iets zacht/melig/gaar mond gevoel geven. Na variabele kooktijd waarbij juiste gaarheid is bereikt, de Bonen door vergiet afgieten. En toevoegen aan Giet IJzeren pan.
- 9) Ten slotte de Kruiden toevoegen en het geheel voorzichtig en goed mengen, zodat kruiden verdeeld over voedsel zijn maar schilletjes van de bonen zoveel als mogelijk heel blijven.

Aanvullende informatie:

Deze maaltijd bevat een laag gehalte aan dipenen en de darmen, poriën en klieren worden er lekker door gestimuleerd. 1 keer per week eten van een dergelijke maaltijd houdt de afvoer wegen in goede conditie, voor afvalstoffen.

Wees gedurende de dag van het eten Mindful of the Body.

Van scheten inhouden kunnen mensen ziek worden. Zoek dus regelmatig de frisse buitenlucht op en een dagelijkse douche reinigt de poriën zodat de klieren ook goed kunnen functioneren.

Als je 's ochtends een tent bouwt hou dan aan het hoofd en voeten eind een gat open, dan kan er een frisse wind doorheen blazen.

Met vriendelijke groet,



Eric Flapper

www.ericflapperboeken.nl