



## Koken

### Jonathan Karpathios

Hoe kook je op topniveau met alleen maar groente? Groentekok Jonathan Karpathios (34) van gelauwerd restaurant Vork en Mes in Hoofddorp leert ons in 12 bijzonder fijne plats de résistance hoe. Véél opwindender dan vlees, vindt Karpathios.



LESSEN IN LEKKERS: GROENTE (10) BONENSALADE MET KROKANT EI EN KNOFLOOKCROUTONS

# Vanavond eten we bonen



Foto Rein Janssen

- 1 Zet de gedroogde bonen een avond van tevoren in de week. Giet af en zet de gedroogde en de sperziebonen op in een pan met schoon water met de aardappel, de halve ui, een knoflookteen en takje tijm. Kook alles gaar (in 20 minuten). Giet het water af maar laat een beetje van het vocht in de pan. Vis alles behalve de bonen uit de pan en prak dat met een vork tot een smeuge brij. Doe dat terug bij de bonen in de pan. Voeg 2 dl olijfolie toe en meng alles goed door elkaar tot een dikke dressing Proef en breng op smaak met zout en peper.
- 2 Snijd het brood in blokjes. Pers een teentje knoflook, meng dat met de olijfolie. Wentel de stukjes brood hierin en bak ze krokant in een oven op 140 graden.
- 3 Pocheer 2 eieren in water met een scheutje azijn. Spoel ze af met koud water. Splits de eieren. Bewaar de eigelen voor later, sla de eiwitten los. Paneer de gepocheerde eieren voorzichtig, zodat ze niet kapot gaan. Wentel ze eerst in de bloem, haal ze dan door het eiwit en bedek ze met paneermeel. Frituur de eieren krokant in olie van 180 graden (ongeveer 4 minuten).

- 1 Ingrediënten** (voor 4 personen)
- 300 gram gedroogde bonen (borlottibonen / kievitsbonen)
  - 250 gram sperziebonen
  - 1 kleine aardappel
  - halve ui
  - takje tijm
  - 2 knoflooktenen
  - 3 dl olijfolie
- 3 sneetjes oud bruin brood  
4 eetlepels olijfolie
- 4 eieren  
110 gram bloem  
100 gram panko (grof paneermeel)

**H**oi Jonathan! Sperziebonen: zijn die er al? 'Normaal gezien wel. Dan heb ik ze tegen deze tijd al uit de koude kas. Maar door het koude voorjaar is alles dit jaar later. Ik denk dat ik pas over een à twee weken kan oogsten.'

**Anders bewaren de mensen dit recept nog maar een weekje. Daar wordt het niet**

**minder lekker van. Het is bonen met bonen, dit recept.** 'Er zijn zo veel soorten bonen: kapucijners, sperziebonen, tuinbonen, borlottibonen, pronkbonen. Daar kun je bijna het hele jaar mee koken. Ik vind dit zo'n leuk recept omdat je oude, gedroogde bonen gebruikt en die mengt met jonge, nieuwe bonen. Daarmee is de cirkel rond. Met die gedroogde bonen maak je een dikke saus. Die kun je ook heel goed ergens anders bij

eten. Ik zou een deel ervan een dagje bewaren. Dan wordt het nog lekkerder.

**Ik vind gedroogde bonen hartstikke leuk en geweldig, maar ik vergeet altijd om ze in de week te zetten. Dan ga ik koken en denk ik: shit.**

'Ik vind het juist mooi dat je een dag van tevoren al met je eten bezig bent. Dat je 's morgens wakker wordt en denkt: vanavond gaan we bonen eten.

Dat is ook het eerste wat mijn dochter-tje vraagt als ze 's morgens is opgestaan: 'Wat eten we vanavond?' Aan mij, want mijn vrouw kan niet koken.'

**Eén kok in huis is genoeg. Bonen is toch een beetje crisisvoedsel.**

'Ik ben 34. Ik heb vrienden die zeggen: 'Bonen, kun je die eten?' Als ik ze dit voorzet zijn ze helemaal verrast: 'Goh, zo iets heb ik nog nooit gegeten.' Dat is mooi toch?'

**Zeker. Stomme vraag misschien, maar waarom moet dat gefrituurde ei erbij?**

'Ik wilde laten zien hoe je eieren frituurt. Dat vragen mensen vaak en het is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk. En bonen en ei, dat heeft wel iets voor mij. Ik werk graag met eieren. Goed voor de potentie ook. Ik blijf toch een Griek.'

**Mac van Dinther**