



Kapucijners met spek en uien

Stevige kapucijners geserveerd met gebakken spek, uien, augurk en piccalilly. Een eiwitrijke, traditionele Nederlandse peulvruchtenschotel die je snel op tafel zet met een blik of pot kapucijners.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	15'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

800 g kapucijners (uit blik of pot), uitgelekt en gespoeld
150 g magere spekreepjes
2 uien, gesnipperd
2 augurken, in plakjes
4 el piccalilly
1 el fijngehakte verse peterselie
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

- 1.** Bak de spekreepjes in een droge koekenpan op middelhoog vuur uit tot ze knapperig zijn, ongeveer 5 minuten. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
- 2.** Voeg de gesnipperde uien toe aan het bakvet in de pan en fruit ze op matig vuur glazig, ongeveer 4 minuten.
- 3.** Voeg de uitgelekte en gespoelde kapucijners toe aan de pan en warm ze voorzichtig mee op laag vuur, ongeveer 5 minuten. Roer behoedzaam zodat de kapucijners heel blijven.
- 4.** Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en voeg zo nodig een snufje zout toe. Houd er rekening mee dat spek en piccalilly al zout zijn.
- 5.** Schep de kapucijners met de uien op voorverwarmde borden. Verdeel de knapperige spekreepjes erover.
- 6.** Leg de plakjes augurk ernaast, schep een lepel piccalilly bij elk bord en bestrooi met de fijngehakte peterselie. Serveer meteen.

Tip

Spoel de kapucijners uit blik altijd goed af onder koud stromend water. Zo verdwijnt het overtollige zout en de conserveervloeistof, en smaken ze een stuk frisser.

Lekker met

Sneetjes bruinbrood of roggebrood passen hier perfect bij.

Dranktip

Een glas fris, licht bier of een glas karnemelk sluit mooi aan bij dit stevige gerecht.