

Bonensalade met lente-ui



30 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	283 Kcal
Koolhydraten	26 g
Eiwitten	12 g
Vet	11.3 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 opscheplepel bonen (uit blik naar keuze: bijvoorbeeld kidney- of borlottibonen)
- 200 g sperziebonen
- 2 stengels lente-ui in ringen
- 1 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- ½ el platte peterselie, fijngehakt
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook of stoom de sperziebonen in 15-20 minuten beetgaar. Giet af en laat afkoelen. Maak ondertussen de dressing door de olijfolie te mengen met de witte wijnazijn en de peterselie. Snijd de sperziebonen in stukjes en meng met de bonen en de lente ui. Maak af met de dressing en breng eventueel nog op smaak met een beetje peper en zout.

TIP: LET OP: DIT IS
EEN BIJGERECHT.
LEKKER MET
TONIJN, ZALM OF
MAKREEL.