2C Vegetarian

Bonensalade met lente-ui

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**283 kcal**
Koolhydraten	**26 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**12 g**