

Bønnesalat med ost

(2 personer)

Det skal du bruge:

½ dåse eller karton kidneybønner (ca. 120 g)

200 g grønne bønner

100 g edamamebønner

25 g soltørrede tomater i olie

50 g salatost med højst 17 % fedt

Marinade:

1 lille fed hvidløg

1 spsk. citronsaft

1 spsk. vand

½ tsk. flydende honning

salt, peber

Sådan gør du:

Skyl og afdryp kidneybønnerne.

Kog de grønne bønner i ca. 2 min. De må gerne have "bid".

Hæld kogende vand over edamamebønnerne, og afdryp dem.

Hvis de soltørrede tomater er hele, skærer du dem i mindre stykker.

Bland bønnerne med tomater.

Pres hvidløget, og bland det med de øvrige ingredienser til marinaden.

Hæld marinaden i salaten.

Smuldr osten

over salaten.

Servering:

Server bønnesalat til fisk, kylling eller andet kød f.eks. grillet eller ovnstegt. Spis fuldkornsbrød til.

Variation:

Du kan bruge butterbeans, black eyed beans eller andre slags kogte bønner i stedet for kidneybønner.

Salatost kan erstattes af Mozzarella i små kugler eller fast ost i tern.

Tip:

Kom stegt eller kogt kylling eller afdryppet tun fra dåse i salaten. Så har du en lækker frokostsalat.

Du kan også bruge en hel dåse bønner, så mætter salaten mere.

Pr. person:

Energi 1000 kJ/ 240 kcal

Fedt 8 g - Kulhydrat 22 g – Protein 15 g

Kulhydrat pr. 100 g 8 g

