Beans & Beans salad

Een lekkere voedzame salade. Ideaal bij zomers warme temperaturen.



Ingrediënten

- 750g Ardo Sperzieboontjes extra fijn
- 750g Ardo Boterboontjes
- 300g Ardo Rode kidney bonen
- 300g Ardo Witte Cannellini bonen
- 300g Ardo Zwarte bonen
- 100g Ardo Tartaar kruidenmix
- 15 radijsjes
- 10 kropjes little gem sla
- 5 mini komkommers
- 2 rode ajuin
- 1dl witte wijnazijn
- 1el suiker
- Olijfolie
- Sushiazijn
- Peper en zout

Methode

1. Stoom de sperzieboontjes en boterboontjes kort in de steamer tot de gewenste textuur. Spoel ze onmiddellijk koud. Doe hetzelfde met de peulvruchten.
2. Snij de radijsjes in vier, de komkommer in reepjes en de rode ajuin in schijfjes. Breng 4dl water met 1dl witte wijnazijn samen met 1tl zout en 1el suiker aan de kook en giet dit over deze groenten. Laat afkoelen.
3. Meng de tartaar kruidenmix met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met de sushiazijn, peper en zout.
4. Maak de slablaadjes los en doe ze in een grote bowl, voeg de bonen en peulvruchten toe. Meng ze met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
5. Schik de salade op bord of in een salade bowl en werk af met de diverse gepekelde groentjes.

Dit recept is van ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be