

Bonensalade met lente-ui

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



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.

*Let op: dit is een bijgerecht.
Lekker met tonijn, zalm of makreel.*



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
- 1/2 el platte peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

KCAL

283

EIWITTEN

12 g

KOOL-
HYDRATEN

26 g

VETTEN

11,3 g

FASE 2C