

Krydret bønnesalat (6 personer)

Ingredienser

- 1 dåse hvide eller brune bønner i saltlage
- 6 mellemstore kogte kartofler
- 1 løg
- 1 rød peberfrugt
- 1 bundt persille
- 1 salathoved

Dressing

- 4 tsk. salatolie
- 2 spsk. eddike
- 1 tsk. salt
- ¼ tsk. peber
- 1 spsk. sur/sød sauce
- 2 tsk. kinesisk soya
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. citron

Fremgangsmåde

Marinaden piskes sammen og smages til. Den skal være kraftig i smagen. De kogte kartofler skæres i terninger og marinaden hældes over. Trækker i 10-15 min.

Salaten skylles og dryppes godt af. Salaten findeles og lægges i en salatskål eller i et fad. Løg og peberfrugt skæres i tern og blandes med kartoflerne sammen med bønnerne. Det hele lægges ovenpå salaten. Hakket persille drysses over. Retten spises med groft brød, eller som tilbehør til kød eller fjerkræ.

Ønsker man selv at koge bønnerne er fremgangsmåden

Bønnerne lægges i blød i vand 5 timer, evt. om morgenen, når man går hjemmefra eller natten over. Bønnerne koges i udblødningsvandet sammen med en bouillonterning i ca. 45 min. Bønnerne må ikke koge helt ud, men skal bevare faconen.

Salat - B



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus