

Bönsallad

Vad bra att det finns så många olika bönor på burk! En god bas för matiga sallader som denna.



Ingredienser, 4 portioner

- 2 burkar kokta bönor, à 400 g
- 1 färsk lök
- 4 tomater
- ½ dl grovhackade basilikablåd
- 2 msk olivolja
- 1 pressad vitlöksklyfta
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 250 g Keso cottage cheese, grillad paprika

Gör så här

Spola bönorna och låt dem rinna av. Skala och skiva löken. Skär tomaterna i bitar. Blanda bönor, lök, tomater och basilika. Blanda olja och vitlök. Häll det över salladen. Krydda med salt och peppar. Rör om salladen och lägg upp i skålar. Lägg på cottage cheese. Servera med bröd.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	360 kcal
Protein	21 g
Kolhydrat	41 g
Fett	12 g
