

GRØN BØNNESALAT MED FETA OG MANDLER

4. personer

Ingredienser:

600 g grønne friske haricot vert bønner

1 rødløg

50 g soltørrede tomater i tern i olie

1 fed hvidløg

1 håndfuld frisk basilikum

1 spsk. balsamico eddike

½ tsk. salt

50 g feta i tern

10 mandler

Fremgangsmåde:

Kog de grønne bønner i ca. 4-6 minutter til de stadig har bid.

Når bønnerne er kogt færdige og mens de stadigvæk er varme, vendes de soltørrede tomater i.

Hak basilikummen og vend den i bønnerne sammen med hvidløg, balsamico eddike og salt.

Skræl og skær løget i meget tynde både og vend dem i bønnerne, men først når bønnerne er kølet af.

Hak mandlerne groft.

Anret bønnerne med de hakkede mandler, feta og gerne lidt friske basilikum blade.

Energiindhold pr. person:

127 kcal / 533 kJ