



VEGETARISK

Snabb bönsallad

Kock: **Per Morberg** Tid: **30 min** Portioner: **4-6**



Det här är en riktig hälsobomb, full av proteiner och fibrer. Man känner sig sund när man äter den. Gör gärna en stor sats för du kan spara den i flera dagar.



INGREDIENSER

4 dl matvete
250 g frysta edamame - bönor
1 rödlök
0.5 purjolök
400 g kokta svarta bönor
400 g kokta vita bönor
1 dl grovhackad bladpersilja

Dressing

2 msk pressad citron
3 msk olivolja
2 pressade vitlöksklyftor
salt och svart peppar
1 tsk äppelcidervinäger (frivilligt)

GÖR SÅ HÄR

- 1** Koka matvetet enligt anvisningarna på paketet. Vänd ner edamame bönorna i det varma matvetet så att de tinar.
- 2** Skala och finhacka löken. Skölj och strimla purjolöken fint.
- 3** Skölj bönorna, låt dem rinna av och blanda dem sedan med matvetet, edamamebönorna, löken, purjolöken och persiljan i en skål.
- 4** Rör ihop ingredienserna till dressingen och blanda ner den i salladen.