



Bonte bonensalade met feta en vijgen

met paprika-walnootcrème



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we ons laten inspireren door een traditionele Georgische bonenstoofpot. Maar omdat dat misschien niet het beste is om te doen wanneer het buiten heerlijk zomerweer is, hebben we er onze eigen draai aan gegeven en er een frisse salade van gemaakt. Met hartige feta, fruitige vijgen en een crème van paprika en walnoten. Perfect!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik boterbonen
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 100g mesclun
- 2 verse vijgen
- 50g feta ⁷
- 25g walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

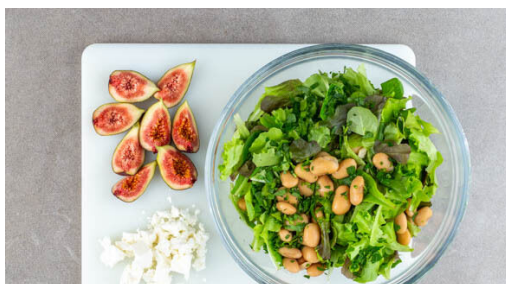
Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 45.5g, koolhydraten 39.0g, eiwit 17.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** om met koud water in een zeef en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in stukken van ca. 1cm. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



4. Salade mengen

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **bonen**, de **mesclun** en de **helft van de peterselie** met de **dressing**. Snijd de **vijgen** in vieren. Verkrummel de **feta**.



2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Voeg de **paprika** toe met ½tl zout en roerbak ca. 2min. Zet het vuur lager en bak nog ca. 8min. Voeg de **knoflook** toe in de laatste minuut, neem dan de pan van het vuur.



5. Crème maken

Doe de **paprika**, **¾ van de walnoten**, 1tl honing, 1tl azijn, 1el water en een snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **crème**.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van 3el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing, ½tl mosterd, ½tl zout en een flinke snuf peper.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **bonensalade** met de **paprika-walnootcrème** en verdeel de **vijgen** erover. Bestrooi met de **feta**, de **rest van de walnoten** en de **rest van de peterselie**.