



Bonte bonensalade met feta en vijgen

met paprika-walnootcrème



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we ons laten inspireren door een traditionele Georgische bonenstoofpot, met witte bonen, vijgen, paprika en walnoot. Maar toen hebben we er onze eigen draai aan gegeven en een frisse salade bedacht! Natuurlijk met hartige feta om het smaakpalet af te maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische boterbonen
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 100g mesclun
- 2 verse vijgen
- 50g feta ¹
- 25g walnoten ³

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl mosterd ²
- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Melk (1), Mosterd (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

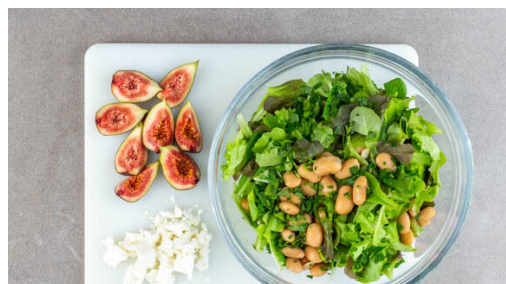
Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 45.5g, koolhydraten 39.1g, eiwit 17.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** om met koud water in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. 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** met je vingers of een vork.



2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. 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 **gebakken 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

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