

Salat med butterbeans

Opskrift til 4-6 personer

Samlet tid

30 minutter (hvis du bruger bønner på dåse)

Ingredienser

Stegte butterbeans

- 3 dl butterbeans (tørrede eller på dåse)
- 2 spsk. olie
- 1 spsk. salt
- 1 spsk. paprika
- 1 tsk. spidskommen
- 1 nip cayennepeber

- 15 cherrytomater
- 1/2 agurk
- 1 æble
- 1/2 rødløg
- 1 avocado
- evt. 1 kugle mozzarella
- 2 spsk. citronsaft + 1 spsk. olie + salt og peber
- 2 spsk. frisk persille

Sådan gør du

1. Hvis du bruger tørrede butterbeans, skal de sættes i blød aftenen før. De skal stå i blød i 10-12 timer og derefter koges i rent vand i cirka 1 time. Hvis du bruger bønner fra dåse, er de forkogt og klar til at bruge.
2. Dræn bønnerne for vand. Varm olie op på en pande, og kom bønnerne på. Krydr med salt, paprika, spidskommen og cayennepeber. Lad bønnerne stege i 15 minutters tid. Imens forberedes de øvrige elementer til salaten.
3. Skær tomater i kvarte. Halvér agurken på langs, og skræl den midterste del ud med en ske. Skær i skiver.
4. Skær rødløget og avocado ud i grove skiver. Skær æblet ud i tynde både.
5. Kom citronsaft, olie, salt, peber og finthakket persille ud over hele herligheden, og vend det hele godt rundt.
6. Top evt. med mozzarella, som er revet fra hinanden.