Salades / Ierland

Lauwwarme salade van linzen, sperziebonen en courgette · Ierland

Een lauwwarme salade met gare peulvruchten en groenten, culinair geïnspireerd op Ierland.

Tijd 30 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 650 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 350 g sperziebonen
- ☐ 300 g courgette
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 25 ml citroensap
- ☐ 15 g graanmosterd
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ 10 ml appelazijn
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Spoel de peulvruchten en laat uitlekken. Maak de groenten schoon en snijd in hapklare stukken.

02 Kook of stoom beide groenten apart tot ze gaar zijn. Houd rekening met de stevigste groente en laat uitlekken.

03 Verwarm de peulvruchten in een pan met een scheut water, tot ze goed heet zijn.

04 Klop olie, citroensap en de smaakmakers tot een dressing. Meng met de warme groenten en peulvruchten en serveer.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-ie-14-12-b5eabff