

Bønnesalat med avocado og druer

Samlet tid **25 min.** 20 min. Arbejdstid 5 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.892 kJ / 691 kcal

Fedt: **44,3 g** Protein: **22,5 g**
Kulhydrater: **65 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	hestebønner
1	avocado
300 g	røde vindruer
50 g	valnødder
100 g	feldsalat
0,5 bundt	frisk mynte
1 bundt	frisk persille
2	frisk oregano
1	fed hvidløg
0,5	chili
3 spsk.	olivenolie
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt</u> <u>Brygget Tamari Glutenfri</u> <u>Sojasauce</u>
1 spsk.	æblecidereddike

FREM GANGSMÅDE

Step 1

300 g hestebønner - **1** avocado

Kog hestebønnerne kort, indtil de er møre, men stadig faste. Fjern derefter skallerne. Skær avocadoen i skiver.

Step 2

300 g røde vindruer - **50 g** valnødder - **100 g** feldsalat - **0,5 bundt** frisk mynte - **0,5 bundt** frisk persille - **1** kvist frisk oregano

Bland avocado, bønner, vindruer, valnødder, feldsalat og krydderurter i en skål.

Step 3

1 fed hvidløg - **0,5** chili - **0,5 bundt** frisk persille - **1** kvist frisk oregano - **3 spsk.** olivenolie - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce - **1 spsk.** æblecidereddike

Hak hvidløg, chili og krydderurter fint. Bland med olivenolie, Kikkoman glutenfri sojasauce og æblecidereddike. Dryp chimichurrisaucen over salaten.