

Blote billetjes in het gras salade

Blote billetjes in het gras salade, een variant op de traditionele stampot welke meestal in de winter wordt gegeten. Maar snijbonen en witte bonen kunnen ook prima in de zomer! De combinatie met wat rucola en citroenrasp met het lekker pittig en fris. Qua kruiden heeft de salade niet zoveel nodig.

Peulvruchten in blik zijn superhandig om op voorraad te hebben, spoel ze wel altijd eerst af voordat je ze in een gerecht verwerkt. Peulvruchten bevatten veel eiwitten, deze komen tijdens het koken vrij en er komt dan ook een grote schuimlaag op het kookvocht. Als je zelf bonen kookt, schep je dit er af maar deze schuimlaag gaat samen met het kookvocht in het blik.

Okee, nu denk je, maar eiwitten zijn toch goed? Jazeker, maar eiwitten uit peulvruchten veroorzaken ook de winderigheid. En als je de bonen dus afspoelt, heb je grote kans dat je er minder last van hebt.

Voor: 3-4 Personen

Bereidingstijd: <20 minuten

Ingrediënten

- 400 gram snijbonen
- 1 pot witte bonen
- 1 citroen

- 30 gram rucola
- Peper en zout

Bereiding blote billetjes in het gras salade

Snij de snijbonen en kleine schuine stukjes (ongeveer 1 cm), kook ze in water met wat zout gaar en laat ze vervolgen wat afkoelen.

Spoel de bonen af en laat ze uitlekken.

Vermeng in een grote salade schaal de bonen met de rucola en maak het af met wat geraspte citroenschil, peper en zout.

Supersimpel gerechtje, fijn als bijgerecht voor bij de BBQ, buffet of met een Griekse kipsouvlaki. Maar net zo lekker als maaltijdsalade en wil je 'm dan is verder pimpen, voeg wat feta of geitenkaas toe.