

Snijbonensalade, een zomerse variant

Snijbonensalade, een variant op [deze](#) wortelsalade. Groenten kun je ook prima koud eten en vaak met een dressing vind ik ze eerlijk gezegd nog lekkerder dan traditioneel gekookt.

Snijbonen zijn (in mijn ogen) een wat traditionele groente; ik herinner me nog goed dat m'n moeder zo'n snijmolentje had waar ik dan de snijbonen doorheen mocht draaien. Wij eten ze best vaak, ook [deze](#) Griekse variant staat regelmatig op het menu.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 15 minuten + ongeveer 1 uur wachttijd

Ingrediënten

- 400 gram snijbonen
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 1 uitgeperst teentje knoflook
- Snufje zout (als dit nog niet in de kruidenmix zit)
- 1 flinke theelepel Italiaanse kruidenmix
- 2 theelepels water

Bereiding snijbonensalade

1. Haal de puntjes van de snijbonen en snij ze in stukjes van ongeveer 1 cm.
2. Kook de snijbonen in een beetje water met zout beetgaar.

Zodra ze klaar zijn, spoel ze af onder koud water, laat ze uitlekken en zet ze apart.

3. Doe alle ingrediënten in een kommetje (of potje met deksel) en klop/schud dit tot een dressing.
4. Hussel de dressing door de inmiddels koud geworden snijbonen en zet dit in ieder geval voor 1 uurtje weg in de koelkast.

Eet deze snijbonensalade samen met een stukje varkenshaas (ongeveer 120 gram p.p.).

Voedingswaarde per eenpersoons portie inclusief varkenshaas

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|-------------------|------------|-------------------------|--------------|---------------------|---------------|-------------|
| 249 | 8 | 1,6 | 34 | 5 | 8,5 | 1,5 |