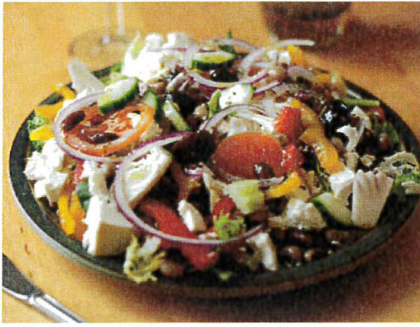


Grekisk sallad med bönor



2 port

Ingredienser

3,0 dl Kidneybönor röda bönor konserv. u. lag (SLV)
1,0 msk Vinäger ättiksyra 7% (SLV)
2,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
0,5 tsk Havssalt (SLV)
0,2 tsk Svartpeppar
4,0 dl Salladsmix blandade salladssorter
1,0 st Tomat (SLV)
1,0 st Paprika gul (SLV)
0,5 st Lök röd (SLV)
8,0 st Oliver, kalamata
150,0 gram Vitost fett 10%

Tillagningsinstruktioner

1. Skölj bönorna och blanda med vinäger, olivolja, salt, peppar och örterkryddor.
2. Ansa, skölj och skär/strimla grönsakerna i lämpliga bitar.
3. Strax innan serveringen så blandar du grönsaker och bönor. Strö fetaost och oliver ovanpå.

VARIATION

- a) Byt ut kidneybönorna mot andra bönor eller linser.
- b) Välj andra grönsaker och oliver.

Näring per 100 g	Näring per portion
117 kcal	420 kcal
6,8 g protein	24,6 g protein
6,7 g fett	24,3 g fett
5,9 g kolhydrater	21,2 g kolhydrater

