



Italiaanse bonensalade met tonijn en pistachenoten

8 personen

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ★ 4 el olijfolie extra vergine
- ★ 2 tenen knoflook fijngesneden
- ★ 2 takjes rozemarijn naaldjes fijngesneden
- ★ 800 g cannellini bonen 2 blikken, afgespoeld en uitgelekt
- ★ 1 sjalot fijngesneden
- ★ 3 el witte balsamico azijn of witte wijnazijn
- ★ 200 g sperziebonen geblancheerd
- ★ 200 g gele slabonen* geblancheerd
- ★ 250 g tonijnmoot op olijfolie uit blik, uitgelekt, in stukken
- ★ 35 g pistachenoten geroosterd en grof gehakt
- ★ ½ bosje munt blaadjes afgeplukt
- ★ cress naar keuze (supermarkt), om te bestrooien

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit 1 el van de olie in een koekenpan op hoog vuur.
2. Schep hierin de knoflook en rozemarijn ± 30 seconden tot de aroma's vrijkomen.
3. Voeg de cannellini bonen toe en bak ze 4-5 minuten onder af en toe omscheppen tot ze licht kleuren.
4. Neem van het vuur.
5. Meng voor de vinaigrette in een kleine kom de sjalot en azijn.
6. Laat 5 minuten intrekken en klof er dan de resterende 3 el olijfolie door.
7. Schep de groene sperziebonen en slabonen, tonijn, pistaches, munt en cress op een schaal.
8. Serveer met de cannellini bonen en vinaigrette.

Tip: Heerlijk met zachte tonijn, maar laat die weg als je 'm vega wilt houden.

Bron: deliciousmagazine.nl

