



Edamame spread

De smaak is romig en licht, met een frisse kick van citroen en basilicum. Perfect als dip, op brood of bij een bowl.

Edamame dip: eiwitrijk en plantaardig

Wat ik zo fijn vind aan deze spread, is dat hij vol plantaardige eiwitten zit dankzij de edamame boontjes. Ik gebruik meestal diepvries edamame die je kort kookt. Die zijn vaak net wat smaakvoller én goedkoper dan kant-en-klare edamame uit een zak, die je direct kunt gebruiken. Ook hebben de diepvries edamame boontjes een mooiere groene kleur.

Waar is de edamame spread lekker bij?

Deze spread is heerlijk op toast of een cracker, maar ook als dip bij rauwkost of op een borrelplank. Ik gebruik 'm soms zelfs in een poké bowl. Vervang de basilicum ook eens door dille of bieslook voor een andere kruiden smaak. Tip: een snufje chilivlokken maakt 'm extra spicy.

1 Portie - bijgerecht

⌚ 7 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥄 250 g edamame boontjes (diepvries)
- 🥄 15 g verse basilicum blaadjes
- 🥄 3 el extra vierge olijfolie
- 🥄 2 el Parmezaanse kaas (of edelgist vlokken)
- 🥄 2 el citroensap
- 🥄 1 teen knoflook
- 🥄 peper en zout (naar smaak)
- 🥄 chilivlokken (optioneel)

MATERIAAL: staafmixer met hoge beker

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan water aan de kook en kook de edamame boontjes 3-4 minuten.
2. Giet af en spoel direct koud (of in ijswater) zodat ze hun frisse kleur behouden.
3. Edamame spread stap 1 Edamame spread stap 2 Edamame spread stap 3
4. Doe de edamame bonen, basilicum, knoflook, Parmezaanse kaas of edel gistvlokken, citroensap, zout en peper in een hoge beker van de staafmixer of in een kleine keukenmachine.
5. Blend tot een gladde dip met nog wat structuur.
6. Schraap tussendoor eventueel de zijanten schoon.
7. Schep de dip in een schaal en drizzle er vlak voor het serveren de olijfolie over. Garneer eventueel met extra basilicum en chilivlokken.

TIP: De spread blijft 2 à 3 dagen goed in een afgesloten bakje in de koelkast. Roer hem voor gebruik even door, want de olie kan zich iets scheiden. Wil je hem langer bewaren? Vries de spread dan in porties in; zo kun je hem later ontdooien en kort doorroeren voor gebruik.

BRON: leukerecepten.nl

