

Groentesalade uit Colombia

Ingrediënten:

225 g sperziebonen
75 g maïs
2 tomaten,
in kleine stukjes gesneden enkele slabladeren, in stukjes gescheurd
2 lente-uitjes, fijngehakt
1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
1 teentje knoflook, uitgeperst
sap van ½ citroen olie peper zout

Bereiding:

Kook verse of diepvriesbonen of diepvriesmaïs eerst gaar in water.
Giet af. Doe de sperziebonen en de maïs in een slakom en schep ze door elkaar.
Maak een dressing van de knoflook, de olie en het citroensap; breng deze op smaak met peper en zout.
Schenk de dressing over de bonen en de maïs.
Schep alles nogmaals goed om.
Voeg nu de tomaten, de sla, de lente-uitjes en wat peterselie toe.
Schep de salade om voor het opdienen.
U kunt de salade al opdienen terwijl de bonen en de maïs nog warm zijn - ze zullen de dressing dan beter opnemen.