

Bonen maaltijdsalade met roze garnalen:

Recept:

Roze garnalen	400 gram
Kidney bonen	400 gram (1 blik)
Haricots verts	200 gram
Puntradijs of gewone radijs	1 bos
Puntpaprika	1 stuk
Bleekselderij	4 stengels
Snack komkommers	1 bakje
Witte bundelzwam	1 pakje
Avocado	1 stuk
Venkel	1 stuk
Bosui	1 bos
Koriander	1 bos
Sjalot of rode ui	1 stuk
Knoflook teen	1 stuk
Cayennepeper	1 mespunt
Gerookte paprikapoeder	1 theelepel
Sushiazijn	50 ml
Limoen	1 stuk
Citroen	1 stuk
Zout	naar smaak
Honing	1 eetlepel
Olijfolie	150 ml

Bereiding:

Ontdooi de roze garnalen onder koud stromend water gedurende 10 min.

Laat ze goed uitlekken en dep ze kort droog op een schone theedoek of keukenpapier.

Zet ze koud weg tot gebruik.

Open het blik kidney bonen en spoel deze goed en laat ze goed uitlekken op een zeef.

Verwijder de uiteinden van de haricots verts boontjes en blancheer deze in ruim kokend water iets verder dan beetgaar (1 à 2 min.), als ze in de lengte te splitten zijn dan zijn ze goede en kunnen ze koud gespoeld worden.

Split vervolgens de boontjes en doe ze samen met de kidney bonen in een salade kom of bekken.

Snipper de sjalot en knoflook en smoor deze samen in ca 50 ml olijfolie met de cayennepeper en gerookte paprikapoeder (Pimenton).

Dit sjalottenmengsel kort smoren op laag vuur totdat de sjalot glazig is en vervolgens aan de boontjes toevoegen.

Schil de bleekselderij stengels rondom, deze handeling kan ook achterwege gelaten worden, maar zorg er in ieder geval voor dat de selderij goed schoon is.

Bewaar wat van de binnenste bleekselderijblaadjes apart.

Snij de venkel, snack komkommers, radijs, selderij en paprika zo dun mogelijk in plakken en of reepjes en meng deze allemaal in de kom met boontjes.

Haal de bundelzwam uit de verpakking en plaats deze op of in een vuurvaste schaal en besprenkel het bundeltje licht met wat olijfolie, schroei vervolgens de zwam kopjes met een keukenbrander.

Snij de bundel los van de stronk en meng ook deze met de bonenmix.

Halveer de avocado en ontdoe hem van zijn pit, lepel vervolgens het vlees los van de schil en snijd de avocado in mooie blokjes (brunoise) weg.

Hak wat koriander naar eigen smaak met bleekselderijblaadjes en snijd wat bosui ragfijn weg en meng ook dit met de bonenmix.

Voeg nu de roze garnalen samen met citroen/limoen rasp, sap en de sushiazijn.

Breng het geheel met op smaak met zout olijfolie en eventueel wat honing om de zuurgraad in balans te houden.