



PRALEUCINE®



BONENSOEP MET KIKKERERWTENSALADE EN YOGHURT- DILLE DRESSING

EIWITRIJKE SALADE

- 1 bosje groene asperges
- 2 avocado's
- 100 gr kikkererwten
- 100 gr radijs
- 2 roma-tomaten
- 2 bosui
- 100 gr feta kaas

Schil de groene asperges 2/3 tot 4 cm onder de kop. Blancheer de asperges 5 minuten in gezouten water beetgaar. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd deze in plakjes. Gril de asperges en avocado kort op een grill of in een grillpan. Wel de kikkererwten in lauw water tot ze zacht zijn. Kook ze gaar in water met een beetje zout of gebruik kikkererwten uit blik. Marineer de erwten met olijfolie, zout en peper. Was de radijsje en snijd ze in partjes. Snijd ook de roma tomaat in partjes en de bosui in fijne ringetjes. Meng alle producten voorzichtig door elkaar verdeel over vier borden en garneer met brokjes feta kaas.

YOGHURT- DILLE DRESSING

- 150 ml boeren yoghurt
- 50 ml mayonaise
- 2 takjes dille fijngehakt

Meng de ingrediënten en serveer de dressing naast de salade.

BONENSOEP

- 250 g snijbonen
- 250 g doperwten
- 1 grote sjalot fijngesneden
- 100 g prei fijngesneden
- 150 g roomboter
- 1 laurierblaadje
- ½ tl gehakte verse tijm
- ½ tl gehakte rozemarijn
- 3 dl groentebouillon
- 1 tl wasabi
- 5 dl slagroom ongezoet
- 200 g crème fraîche

Was en punt de snijbonen en snijd vervolgens in kleine stukjes. Blancheer de verse doperwten in water met een beetje zout tot ze net gaar zijn of gebruik diepvriesdoperwten. Fruit in een kookpan van +/- 3l in de boter de sjalot, prei, laurier, tijm en rozemarijn kort aan. Voeg vervolgens de snijbonen toe doperwten en bak dit kort mee. Blus af met de groentebouillon, crème fraîche en slagroom. Kook dit op een laag vuur gedurende 10 minuten door tot de snijbonen goed gaar zijn. Blender de soep fijn in een keukenmachine en breng op smaak met zout, peper en wasabi.



DE KROMME DISSEL
BY FLETCHER