

## Langste-dag-salade van peulvruchten



SONJA VAN DE RHOER

Ingrediënten voor een hoofdgerecht voor 3-4 personen: voor de dressing: 1 teentje knoflook, fijngehakt, 5 eetl. limoen- of citroensap, 1 rode peper, in ragdunne reepjes, 2 avocado's, vruchtvlies fijngeprakt, 7 eetl ( avocado- of zonnebloem)olie, 2 takjes platte peterselie, fijngeknipt, 1 takje munt, fijngeknipt, zout; 1 blikje zwarte bonen (circa 450 gram), 1 blikje kidneybonen (circa 450 gram) , 1 blikje grote witte bonen of kikkererwten (circa 450 gram), 1 blikje of pot mini maïskolfjes (circa 225 gram), 3 sjalotten, fijngehakt, 2 rode paprika's, in blokjes, 1 mango, vruchtvlies in stukjes

Bonen behoren tot de peulvruchten. Deze zijn rijk aan plantaardig eiwit en voedingsvezel en erg arm aan vet. Bovendien zijn peulvruchten goedkoop en lang houdbaar. Ze zijn een uitstekende hoofdmaaltijd voor vegetariërs.

De meeste gedroogde peulvruchten moeten geweekt en lang worden gekookt. Peulvruchten in glas of blik zijn uitstekende vervangers en zeker aan te bevelen als u slechts een kleine hoeveelheid nodig hebt.

Avocado-olie, afkomstig uit Ecuador wordt door Mira op de markt gebracht. Het is een natuurlijke olie en rijk aan vitamine D en E, mineralen, zoals kalium,

calcium, magnesium, ijzer, chlorofyl, omega-3 en -6 vetzuren en antioxidanten. Bovendien kan de olie tot een hoge temperatuur (223°C) verhit worden. In dit geval versterkt de olie de smaak van de salade.

Meng, voor de dressing, alle ingrediënten tot een homogene massa ontstaat. Laat de verschillende bonen en maïskolfjes uitlekken.

Meng alle ingrediënten voor de salade met de dressing.

Zet de salade, afgedekt, minimaal, 4-5 uur koud weg voor het serveren. Serveer de salade op kamertemperatuur.

Wijntip: serveer bij de salade een koele (9° C) rosé, bijvoorbeeld de Rosé de Pressée uit de Gascogne van het huis Domaine du Tariquet. Een granaatrode wijn, intense aroma's met subtiele tonen van noten, zoete kruiden, frambozen en wilde bloemen. De smaak is vol, fris met een iets kruidige afdronk. Deze rosé (en die uit de Provence) is verkrijgbaar bij de wijnspecialzaak voor circa 7 euro. Of kies voor een wat duurdere (circa 10 euro) rosé uit de Provence, bijvoorbeeld van Château Cavalier, bleek rose, veel aardbeien en frambozen, zacht en sappig, met fijne zuren, droog, maar tegelijk ook mooi soepel.