

Salat med grønne bønner og ris

Grønne bønner har, i lighed med andre bælgfrugter, et lavt indhold af fedt og et højt indhold af opløselige kostfibre, som spiller en stor rolle for hjertets tilstand. De indeholder en stor mængde B-vitaminer, som kroppen bruger til udvikling af faocytceller, der fjerner uønskede stoffer og betakaroten, som kroppen omdanner til det kræftforebyggende A-vitamin. Grønne bønner er samtidig en god kilde til mangan, som er nødvendig for produktionen af det virusbekæmpende stof interferon.

Ingredienser (4 personer)

250 g Arborioris, kogte og afkølede
150 g grønne bønner
1 bundt asparges, skåret i små stykker
200 g kidneybønner på dåse, uden væde
1 rød peber, finthakket
20 grønne oliven uden sten, halverede
3 spsk. frisk persille, hakket
3 spsk. frisk mynte, hakket
5 forårsløg, hakkede
3 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. olivenolie

Tilberedning

Damp de grønne bønner og aspargesstykkerne, indtil de er al dente.
Lad dem køle af og kom dem så i en skål sammen med risene.
Rør godt rundt og tilsæt de øvrige ingredienser.
Bland salaten grundigt og lad den trække i en time inden serveringen.