



Stap 5

Witte bonen salade

STAP 5

1 persoon

Dit recept bevat

$\frac{4}{5}$ portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie zuivel

Ingrediënten

150 gr. witte bonen | 1 kleine rode uit | 15 gr. zwarte olijven, gehalveerd en zonder pit | peterselie, naar smaak | 1 rode peper, gesneden, zaden verwijderd | 100 gr. cherrytomaatjes, gehalveerd | zwarte peper, naar smaak | 30 gr. ricotta | 1 el olijfolie | 1 el rode wijnazijn

Bereiding

Doe de bonen, ui, olijven, peterselie, peper, tomaat en peper in een kom en schud voorzichtig om zodat alle ingrediënten goed gemengd zijn.

Meng de olijfolie en rode wijnazijn met elkaar en druppel over het mengsel. Serveer de salade met de ricotta.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[™]